A testnevelés tanítása

A MŰVELŐDÉSÜGYI
MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI
FOLYÓIRATA
II. ÉVFOLYAM
1966.

2.

Kozák Lajos felvétele

TARTALOM

Sós István: A koedukált osztályok testnevelése 33

Dr. Székely Gabriella: Tartsuk szabadban a testnevelési órákat 38

Orosz Ottó: Néhány tapasztalat a tanulói aktivitással kapcsolatban 40

Manfred Scholich: A köredzés, mint a kondícióedzés szervezési, módszertani formája 42

Gaál Lajos: Atlétikai mozgások célszerű oktatása 46

Burka Endre: Tematikus tervezés — tananyagfelbontás 52

Nemcsik Pál: Megfigyeléseim a magasugrás tanításában 59

TÁJÉKOZTATÓ

SZEMLE

A testnevelés tanítása

Szerkesztő

Burka Endre

Szerkesztő bizottság

Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

E számunk munkatársai: Burka Endre OPI tanszékvezető, Budapest, *Gaál Lajos* főisk. docens, Szeged, *Jeles István* szakfelügyelő, Mándok, *Mezőfy András* MTS Tud. és Okt. Osztály munkatársa, Budapest, *Nemcsik Pál* tanár, Borsodnádasd, *Nyíri János* MM főelőadó, Budapest, *Orosz Ottó* vez. szakfelügyelő, Pécs, *Sós István* MTS orsz. testnevelési szakfelügyelője, Budapest, *Dr. Székely Gabriella* OTSI orvos, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228—203, 228—238, 228—609, 108 mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető a Posta Központi Hírlapirodánál (Budapest, V., József nádor tér 1.) és bármely postahivatalnál. Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft. — Csekkszámlaszám: egyéni: 61.256, közületi: 61.066 (vagy átutalás az MNB 8. sz. folyószámlájára).

66.128 Egyetemi Nyomda, Budapest

A koedukált osztályok testnevelése

SÓS ISTVÁN

A fenti címmel jelent meg a múlt év augusztusában a művelődésügyi miniszter utasítása (1). Az utasítás megjelenése szükséges és indokolt volt, mert a koedukált osztályok testnevelésének valamiféle megoldását előzően már többen is sürgették. Így pl. a nevelők felvetették, hogy a koedukált osztályok testnevelési óráinak a megtartása sok üggyel-bajjal jár, a fiúk hajlamosak, hogy a lányokról lekicsinylő kijelentéseket tegyenek, a lányok bátortalanabbul mozognak a fiúk előtt, a lányok időszakos felmentése zavarja az oktatást stb (2).

Ezek a felvetések jogosak voltak. Hasonló jelenségeket tapasztaltak a szakfelügyelők is. Megérlelődött tehát a helyzet, hogy hivatalos formában is történjék valami intézkedés a koedukált osztályok testneveléséről.

A miniszteri utasítás úgy intézkedik, hogy a lehetőség szerint *törekedni kell* a koedukált osztályok testnevelésében a *nemek szerinti különválasztásra.* Az utasítás tehát nem szünteti meg egyik napról a másikra a koedukált oktatást, hanem szinte feladatként adja a nemek szerinti szétválasztásra való törekvést. A nemek szerinti szétválasztásnak vannak bizonyos technikai, órarendi feltételei is, ezekkel most nem kívánunk foglalkozni. A nemek szerinti szétválasztás *elvi indoklását* kíséreljük meg az alábbiakban alátámasztani — a sikeresebb testnevelési oktatás céljából. Előbb azonban tisztázzuk a koedukáció általános helyzetét oktatási rendszerünkben.

A koedukáció oktatási rendszerünkben

A koedukáció oktatási rendszerünkben ma már hivatalosan is elismert oktatási forma. Ezt bizonyítják az alábbi megállapítások:

A Rendtartás 31. §. (7) pontja: „Az általános iskolában és a gimnáziumban a tanítás vegyes (koedukált) osztályokban folyik" (3).

Az Elnöki Tanács törvényerejű rendelete 5. §. (3) pontja: „A gimnáziumokban és a szakközépiskolákban a fiúk és a lányok együttesen részesülnek oktatásban. Indokolt esetben külön fiú- és leányosztály is szervezhető." (4.)

Kormányrendelet 4. §. (3) pontja: „A gimnáziumban és szakközépiskolában külön fiú- és külön leányosztály szervezését a közvetlen irányítást ellátó szerv vezetője engedélyezheti." (5.)

A művelődésügyi miniszteri rendelet 4. §. (2) pontja: „Külön fiú- és külön leányosztályok szervezése csak abban az esetben engedélyezhető, ha ezt a szakmai képzés érdeke vagy más rendkívüli ok szükségessé teszi. Külön fiú- és külön leányosztály szervezése az osztályok számának növelésével nem járhat." (6.)

A fenti rendelkezések tehát egyöntetűen állást foglalnak a koedukációs oktatás mellett.

A koedukáció és a testnevelés

A koedukációs oktatásnak nyilvánvalóan megvannak a pedagógiai és egyéb előnyei. A testnevelés oktatásában azonban több olyan objektív tényezővel találkozunk, amelyek indokolttá teszik — bizonyos életkortól feltétlenül — a koedukált osztályokban a testnevelési órákon a nemek különválasztását.

A miniszteri utasítás a nemek szerinti szétválasztást az általános iskola 7. osztályától kezdődően rendeli el. Indoklásul a tanulók *életkori sajátosságait* említi.

Nézzük meg, hogy mit érthetünk a tanulók életkori sajátosságain?

Induljunk ki abból, hogy az emberi élet állandó változáson megy keresztül: ki-

alakul, fejlődik, növekszik, majd a felépülésből fokozatosan halad a lebontódás (az öregedés) felé. Így bizonyos életkorokról, az ezekre jellemző általános testi-szellemi, magatartási stb. ismertetőjelekről, tulajdonságokról beszélhetünk. A tanulók testi-szellemi fejlődése a szemünk láttára megy végbe az iskolai évek alatt.

A fejlődés dialektikus felfogása a pszichikum fejlődését nemcsak *növekedésként* értelmezi, hanem *változásként* is, olyan folyamatként, amelyben a pszichikus folyamatok összetettebbé válása és mennyiségi változásai minőségi, gyökeres, lényeges változásokba csapnak át, és ugrásszerűen előretörő, minőségileg új képződményekhez vezetnek — állapítja meg Rubinstein (7). De megállapítja azt is, hogy: „...minden fejlődési foknak megvannak a maga törvényei". (8.)

A fejlődés sem egyforma, még egy adott életszakaszon belül sem. Még az egészséges gyermek fejlődése sem egyenesen felfelé ívelő vonal, hanem benne hullámzások, megakadások és előrelendülések egyaránt észlelhetők. (9.)

Közismert, hogy a fiúk és lányok növekedésének üteme eltérő. Mielőtt ennek az eltérő növekedési ütemnek a taglalására rátérnénk, tekintsük át a fiúk és a lányok szervezete közti különbséget.

Szervezeti eltérések

A fiúk és a lányok testi — szervezeti — különbözőségét nem kell külön hangsúlyozni. Elsődleges (primer) és másodlagos (secunder) nemi különbségekről, jellegről beszélhetünk. A *primer* nemi jelleget a petefészek (ovarium), illetve a here (testis), az ezek által termelt pete, illetve spermium dönti el. Minden egyéb, a nemre jellemző vonás az ún. *secunder nemi jelleghez* tartozik, amely morfológiai, funkcionális és pszichikus vonásokban nyilvánul meg.(10.)

Az általános iskolai Nevelési terv a fiúk és leányok testi különbségeiről ezeket mondja: „A lányok csontrendszere általában gyengébb a fiúkénál, medencéjük szélesebb, combcsontjuk rézsútosan lefelé álló, combjuk kúp alakú. Izmaik, ínszalagjaik gyengébbek, ízületeik lazábbak." (11.)

Hasonló megállapításokat tesz a középiskolai tanulók nevelési terve is: „A lányok testi nevelésében figyelemmel kell lenni arra, hogy csontrendszerük és a csontokat összekötő izmok, ínszalagok gyengébbek, mint a fiúké." (12.)

Egyébként a nevelési tervek részletesen tárgyalják a másodlagos nemi jellegből adódó különbözőségeket.

Ennyit röviden azokról a szervezeti eltérésekről, amelyek a mozgásoktatásban nem hagyhatók figyelmen kívül.

Eltérő testi fejlődési sajátosságok

Ahogyan eltérés mutatkozik a fiúk és a lányok szervezeti felépítésében, ugyanolyan eltérés mutatkozik a fejlődés ütemében is. Aligha van olyan szakirodalom, amely rá ne mutatna a fiúk és lányok fejlődésében jelentkező sajátosságokra, az eltérő fejlődési ritmusra. Elégedjünk meg néhány idevágó tudományos megállapítással. „A fiúknál és lányoknál a fejlődés gyorsasága különböző. A lányok, szellemi-lelki érettségben átmenetileg felülmúlják fiú kortársaikat" (a serdülő évekről van szó) (13).

„A növekedés a 11—12 éves életszakaszban mind szélességben, mind hosszirányban és súlygyarapodásban jelentősebb, mint 8—10 éves korban. A testmagasság ebben a korban évente átlagosan 4—7 cm-el, a testsúly 3—4 kg-mal, a mellbőség 2—4 cm-el növekszik. A lányok átmenetileg magasságban 1—2 cm-el, testsúlyban 1—2 kg-al meghaladják a fiúkat." (14.)

„A fiúk és lányok növekedésének üteme eltérő. Ez a serdülés kezdő időpontjának különbözőségében is megmutatkozik. A 13—14 éves lányok általános fejlettség, ezen belül pl. a testsúly tekintetében megelőzik a fiúkat, és ezt az előnyüket 16 éves korukig többé-kevésbé megtartják. A 16. életév körül a fiúk elérik, és hamarosan igen gyorsan el is hagyják a lányok általános fejlettségét." (15.)

A 14—15. év között testmagasságban és testsúlygyarapodásban „... a lányok a serdülőkor éveiben átmenetileg megelőzik a fiúkat." (16.)

A serdülés (pubertás) kezdete is korábban köszönt be a lányoknál, mint a fiúknál. „A pubertás a fiúknál általában 14—16, a lányoknál 13—14 éves korban következik be." (17.)

A nemi érés *Sovjetov* szerint a lányoknál 11—12 éves, a fiúknál pedig 13—14 éves korban kezdődik. (18.) A pubertáskorról (13—14—16—17 éves kor) az egyik műben ez olvasható: „Ez a szakasz sok tekintetben kevésbé egységes, mint az előbbiek. Elsősorban az bontja meg az egységet, hogy a fiúknak és a lányoknak eddig nagyjából párhuzamosan haladó fejlődési szakaszai itt különválnak. Másodszor az, hogy a lányoknál ez a fejlődési szakasz általában korábban kezdődik és gyorsabban zajlik le, mint a fiúknál. Harmadszor pedig az, hogy lefolyása és az egyes jellegzetességek változása is sok tekintetben különböző, olykor ellentétes, az egyéni eltérések skálája sokkal szélesebb, mint a gyermekkori fejlődési szakaszokban." (19.)

Úgy gondoljuk, hogy elegendő tudományos megállapítást hoztunk fel az eltérő fejlődési sajátosságokról, ritmusról, amelyek legélesebben elsősorban a kamaszkorban jelentkeznek.

Eltérő pszichikus fejlődési sajátosságok

Az eltérő testi fejlődésből nyilvánvalóan eltérő pszichikus fejlődési sajátosságok is fakadnak. Ennek igazolására is idézzünk néhány adatot.

A kamaszkorra vonatkoztatva: „A fiúk és lányok világa ekkor válik el egymástól." (20.)

A 9—12 éves kor: „Jellemző erre a korra az a tendencia is, hogy a fiúk és lányok egymástól elkülönülnek. Még ott is megfigyelhető, ahol koedukált oktatás van, hogy a fiúk és lányok külön csoportokba tömörülnek." (21.) A serdülő korú lányok: „Mozgásuk hebehurgya, kapkodó, durva és szögletes. A tornaórán szeretnék magukat a lányok kitombolni, sokat és bátran tornázni a szereken, ugrálni, hintázni, mászni." (22.)

„A lányok és fiúk emlékezetbeli teljesítménye a prepubertás során sokkal erősebben különbözik egymástól mint eddig." (23.)

„A legmélyebbre ható változások tehát a tizenötödik életév után (lányoknál egy, sőt két évvel korábban), az érzelmi kapcsolatok terén következnek be." (24.)

„Az emóciók a maguk részéről lényeges hatást gyakorolnak a tevékenység menetére. Mint a személyiség szükségleteinek megnyilvánulási formája, az emóciók a tevékenység belső ösztönzőiként jelentkeznek." (25.)

A fiúk és a lányok tehát a pszichikus fejlődésben is eltérnek egymástól. Ez megmutatkozik természetesen a testnevelésben is, hiszen az érdeklődés, a figyelem, az emlékezetbeli teljesítmény, az érzelmi állapot stb. nagyban befolyásolja a testnevelési óra vezetését.

A fizikai megterhelés különbözősége

Az eddigi megállapításokból könnyű a következtetés, hogy a fiúk és a lányok közti szervezeti, testi és pszichikai fejlődési különbségek alapján a testnevelési órán a fizikai megterhelés mértékének is különbözőnek kell lenni. Ha pl. a serdülőévekben — az idevágó megállapítások szerint — a lányok általában másfél, két évvel megelőzik fejlődésben a fiúkat, akkor nyilvánvalóan a fizikai megterhelést sem szabhatjuk egyforma mértékkel. A fejlődés egyik kifejezője az izomerő nagysága. Ezzel kapcsolatban a *Nevelési terv* is megállapítja: „A fiúk és a lányok nyolc-, kilencéves korig általában még egyforma erősek. Később a lányok izomereje csökken a fiúkéhoz képest, a serdülőkor végén pedig szembetűnővé válik az eltérés. 16—17 éves korban a lányok ereje a fiúkénak csupán 60—70 százalékát teszi ki." (26.)

Az újabb kutatások megállapítják, hogy

az erő maximumát a lányok a kamaszkor után, 14—16 éves korukban elérhetik, míg a férfiaknál ez csak 20—30 éves kor között következik be. (27.) Ez azt jelenti, hogy a lányokat testnevelési órán, képességeikhez mérten, a középiskolák 3—4. osztályaiban nagyobb arányban terhelhetjük erőkifejtés szempontjából, mint a fiúkat.

A gyakorlatból ismeretes, hogy pl. a gyorsaság, a ruganyosság a lányoknál a középiskola 3—4. osztályaiban már alig fejlődik valamit, sőt a testi elnehezedés miatt, nem egyszer romlik.

A fiúk és a lányok közötti különbségek — amelyeket a testnevelési órákon figyelembe kell venni — már az általános iskola alsó tagozatában is jelentkeznek. Elvileg tehát a testnevelési órákon már itt szét kellene választani a fiúkat és a lányokat. Az itt végzett vizsgálatokból kiderül, hogy a fiúk általában több mozgást igényelnek, mint a lányok, és hogy igen nagy eltérés tapasztalható a mozgások erőteljessége, ritmusa, a gyakorlatok közti pihenő idő között. (28.)

A fizikai megterhelés tehát azonos életkorú fiúknak és lányoknak nem lehet azonos mértékű. Egy-egy adott osztályba járó fiúk és lányok csak életkoruk szerint egyenlőek, egyébként egymástól sokban különböznek.

Eltérő oktatási anyag és módszer

Közismert, hogy az általános iskola 1—4. osztályaiban a testnevelési tanterv még sem anyagban, sem módszerben nem tesz különbséget a fiúk és a lányok között. Az általános iskola 5—8 osztálya, valamint a középiskola tanterve azonban már megjelöli azokat a gyakorlatokat, amelyeket vagy csak a fiúk, vagy csak a lányok végezhetnek.

Az eltérés elsősorban a művészi tornában, a talaj-, a gerenda-, a felemáskorlát-gyakorlatokban, a támaszugrásokban, a közepes iramú futás távolságában, a sportjátékokban, a téli sportokban, a súlygolyó súlyában jelentkezik. Az eltérő oktatási anyag eltérő sportszereket is jelent (gerenda, felemás korlát, buzogány, karika csak a lányok szerei).

Az oktató-nevelő munka során alkalmazott módszer sem lehet a fiúknál és a lányoknál azonos. A módszer sajátosságát nemcsak az eltérő mozgásanyag, hanem a nemek közt fennálló érdeklődés is meghatározza. Így pl. a fiúkat sokkal jobban érdeklik a „férfias" sportjátékok (kézilabda, kosárlabda) mint a lányokat.

Ha a férfiak és a nők általános sportversenyeit vesszük szemügyre — túllépve a tantervi kereteket — akkor 6 csoportot különböztethetünk meg:

1. ahol a férfiak és a nők együtt versenyezhetnek: autó, motor, kerékpár, motorcsónak, vitorlázás, lovassport, céllövés, golf;

2. ahol a versenyfeltételek azonosak, azonban a nők csak egymással versenyeznek: atlétikai és sífutószámok, úszás, evezés, kajakozás, kenuzás stb.;

3. ahol könnyített feltételekkel, a nők a férfiaktól külön versenyeznek: atlétikai dobószámok, gátfutás, torna, sílesiklás;

4. ahol a férfiak és a nők együtt szerepelnek, vegyes-páros versenyek; tenisz, asztalitenisz, páros műkorcsolyázás;

5. ahol általában nők nem szerepelnek: birkózás, ökölvívás, súlyemelés, rögbizés, vízilabdázás, jégkorongozás, labdarúgás;

6. ahol csak nők vehetnek részt: művészi torna (modern gimnasztika) (29).

Láthatjuk tehát, hogy oktatási anyagban, módszerben, érdeklődésben is nagy eltérés van a fiúk és a lányok között, — ami a testnevelési tantervekben is kifejezésre jut.

A dologi-tárgyi feltételek hiánya

A koedukált osztály testnevelési órájának eredményességét a nemek közötti szervezeti, testi és lelki fejlődésbeli, a fizikai megterhelési, az oktatási anyagnak módszerbeli különbözőségein túl még az iskola tárgyi-dologi feltételekben jelentkező hiányosságai is meghatározzák. Kicsi gyakorlóhelyeken nincs lehetőség, hogy a fiúk és a

lányok számára külön-külön gyakorlóhelyeket biztosítsunk. Ha mégis biztosítanánk, akkor is a nevelő munkája nehezedik meg, mert csak az egyik csoportnál tartózkodhat, így a közvetlen vezetés, irányítás, felügyelet elmarad.

Néhol problémát jelent az öltözőhelyiség hiánya is. A tantermek elfoglaltsága miatt a tantermeket nem lehet a tornatermi öltözőn kívül öltözködésre igénybe venni.

A különféle szerek alkalmazása (pl. korlát és felemás korlát) az óra vezetését, szervezését nehezíti meg.

* * *

Megállapítható tehát, hogy a koedukált osztályok testnevelési órája minőségben, színvonalban, hatásában csak csökkent értékű lehet — még a legjobb ügyeskedések mellett is. Márpedig arra kell törekednünk, hogy az iskolai testnevelés a lehetőség szerint a legjobban teljesítse azt a feladatát, amí így fogalmazható meg: „Az iskolai testnevelés egyik legfontosabb feladata a tanulók egészségének megszilárdítása és szervezetének megedzése." (30.)

Irodalom

1. A művelődésügyi miniszter 156/1965. (M. K. 16.) MM számú utasítása a koedukált osztályok testneveléséről.
2. Kovács Ferencné: Tanár a koedukációról. Sport és Tudomány, 1961. aug. száma.
3. Rendtartás az általános iskolák és a gimnáziumok számára. Tankönyvkiadó, 1964.
4. Népköztársaság Elnöki Tanácsának 1965. évi 24. számú törvényerejű rendelete a középfokú oktatási intézményekről. (Művelődésügyi Közlöny, 1965. 24. szám.)
5. A Magyar Forradalmi Munkás-Paraszt Kormány 27/1965. (XII. 1.) számú rendelete a középfokú oktatási intézményekről szóló 1965. évi 24. számú törvényerejű rendelet végrehajtásáról és az oktatási tanácsokról. (Művelődésügyi Közlöny, 1965. 24. szám).
6. A művelődésügyi miniszter 9/1956. (XII. 1.) MM számú rendelete a középfokú oktatási intézményekről szóló 1965. évi 24. számú törvényerejű rendelet, valamint az annak végrehajtásáról rendelkező 27/1965. (XII. 1.) Korm. számú rendelet végrehajtásáról. (Művelődésügyi Közlöny, 1965. 24. szám.)
7. Sz. L. Rubinstein: Az általános pszichológia alapjai. I-II. Akadémiai Kiadó, 1964. 151. oldal.
8. I. m., 82. old.
9. Nyirő Gyula: Psychiatria. Medicina, 1962. 656. old.
10. Az élettan tankönyve. (Szerk.: Bálint Péter.) Medicina, 1963. 604. oldal.
11. Az általános iskolai tanulók tervszerű nevelésének programja (Nevelési terv), Tankönyvkiadó, 1963. 89. old.
12. A középiskolai tanulók tervszerű nevelésének programja (Vitaanyag). Tankönyvkiadó, 1964. 42. old.
13. Dr. G. Clauss—dr. H. Hiebsch: Gyermekpszichológia. Akadémiai Kiadó, 1965. 250. old.
14. L. a. 11. sorszámot, 86. old.
15. L. a. 12. sorszámot, 37—38. old.
16. Kontra György: A fejlődő gyermek. Gondolat, 1963. 4—5. kimutatás.
17. L. 10. sorszámot, 604. old.
18. Szovjetov: Iskolaegészségtan. Tankönyvkiadó, 1953. 45. old.
19. Az emberi test. I-II. Gondolat, 1962. 1135. old.
20. A Kultúra Világa. Sport és testkultúra. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Bp. 1964. 230. old.
21. L. 13. sorszámot, 206. old.
22. L. 13. sorszámot, 211. old.
23. L. 13. sorszámot, 222. old.
24. Dr. Václav Prihoda: Bevezetés a pedagógiai pszichológiába. Tankönyvkiadó, 1960. 317. old.
25. L. 7. sorszámot, 731. old.
26. L. a 12. sorszámot, 38. old.
27. Lehrhilfen für die Leibeserziehung. 1965. II. száma.
28. Dr. Bakonyi Ferenc: A testnevelési koedukáció problémái és ezek megoldási lehetőségei az általános iskola alsó tagozatában. Megjelent A testneveléstudomány a gyakorlatért c. kiadványban. Testnevelési Tudományos Tanács könyvei. Sport Könyvkiadó, 1960. 64—79. old.
29. Dr. Kereszty Alfonz: A testnevelés és sport egészségtana. Sport, 1964. 206. old.
30. A kommunista nevelés alapjai. Tankönyvkiadó, 1964. 375. old.

Tartsuk szabadban a testnevelési órákat

DR. SZÉKELY GABRIELLA

Környezetünk a szervezetünkre ható ingerek sokaságát jelenti, melyek megszokása már nem veszélyezteti egészségünket, teljesítményünket. Az ingerténvezők közé tartozik az időjárás és a klíma is. *Időjáráson* egy adott terület meteorológiai tényezőinek rövid időn belüli változásait értjük, *klímán* az átlagos, évek folyamán állandó jellegű időjárási tényezőket.

A közép-európai négy évszakos klíma átmenetei az egészséges szervezet számára is megterhelést jelentenek, melyet azonban képes kiegyensúlyozni. A szervezet szabályozó készségének fenntartására és erősítésére van szükség, ami a betegségekkel szembeni ellenállóképességet növeli. Az átmenet idején nemcsak a *hőmérséklet*, hanem a *levegő nedvességtartalma*, a *szél erőssége*, a *légnyomás nagysága*, a *sugárzás erőssége* stb. is befolyásolja az adaptatiót. Az évszakon belül a nehézséget a hirtelen betörő hatalmas légtömegek, „frontok" okozzák. A fokozatosan, célszerűen végzett szoktatás menetét a *meleg* és *hideg frontbetörések* megváltoztathatják és az elért eredményt átmenetileg csökkenthetik.

Télen az ember előzetesen felraktározott vitamin- és napfény tartaléka kimerül, ez okozza a tavaszi fáradtságot, a betegségekkel szembeni ellenállóképesség csökkenését. Téves felfogás, hogy jól fűtött helységben lehet az egészséget megtartani. Bebizonyosodott, hogy a szabadban dolgozó emberek kevésbé betegednek meg, mint akik életük legnagyobb részét zárt helyiségben töltik. Köztudomású, hogy a városi életmód elpuhuláshoz vezet és a hideg-meleg, általában az időjárás viszontagságai elleni védekező készség nagymértékben csökken. Minél jobban óvakodik valaki a hideg, szél stb. ellen, annál inkább veszíti el a bőr a hőmérsékleti változások ingerére a helyes védekezési készségét. A csökkent reagálóképesség helyreállítását szolgálja, és célozza a *szabadban való rendszeres mozgás!* A heteken, hónapokon át végzett rendszeres munka különösen megnöveli az egyéni ellenállóképességet azokkal a betegségekkel szemben, amelyek létrejöttében a lehűlés, megfázás nagy szerepet játszik (nátha, hörghurut, légcsőhurut stb.).

Ma már a gyermekek egészséges nevelésében igen nagy szerepet kap a tiszta levegő, napfény, légfürdő, víz, mozgás. A néhány hetes csecsemőt is fokozatos és rendszeres szoktatással teszik edzetté, és ennek segítségével elérhető, hogy nagy hidegben is egészségi károsodás nélkül folytatható a naponkénti levegőztetés.

Miért feledkezünk el erről iskoláskorban? A testnevelési órákat sokszor még májusjúnius hónapban is a tornateremben tartják meg. Sportiskolai, egyesületi foglalkozásokon bátran viszik a sportolókat — megfelelő idő esetén — márciusban, áprilisban a szabadba. Tegyék ugyanezt a tanárok az iskolai testnevelési órákon is, természetesen az ésszerűség határain belül! Ki kell fejleszteni a tanulókban a természet, a friss levegő szeretetét, hogy a szabadban való mozgás megszokott, igényelt legyen, ismervén ennek előnyös tulajdonságait.

A tiszta (por-, füst-, szennyezőanyagok nélküli) levegőn történő mozgás segíti a légzést, előnyös az anyagcsere működésére, a hormonális- és idegrendszerre, az emésztésre, a vérképző rendszerre.

Tudjuk, hogy a légzésnek kettős szerepe van: elvégzi a gázcserét, és támogatja a vérkeringést. A helyesen végrehajtott légzés — különösen ha szabadban történik, — még jobban fokozza annak hatásosságát. Kisebb erőteljességű sportmunkánál helyes az orron keresztül történő

légzés. Az így portalanított, felmelegített, párásított levegő megvédi a tanulókat a garat- és légcsőhuruttól. A légzőizmokat jobban fejleszti, a tüdő vérkeringést fokozottabban támogatja, mint a szájlégzés. Előnye még, hogy a sok levegőnyelés következtében létrejött „oldalszúrás" sem jelentkezik. A kilégzést kiadósan kell végezni. A szabadban történő mozgás optimalisra állítja be az anyagcsere, -hormonalis, -idegrendszer működését, az emésztést segíti. Előnyös az általános izomrendszer fejlesztésére is.

A testnevelő tanárok lehetőségeik szerint tavasszal vigyék tanulóikat az iskola udvarára, közeli parkba, szabad levegőre. Lényeges a fokozatosság, az időpont helyes megválasztása, a mozgás intenzitása és minősége, az öltözködés megválasztása.

A *fokozatos terhelés* időtartama lassan emelkedjék. Kezdetben 15—20 perc legyen a szabadban végzett mozgás. Az emelkedést az időjárás, az elért edzettség, a mozgás nehézségi foka stb. szabályozza. Fontos a *rendszeresség*, mert a már megszerzett edzettség kihagyások után csökken, illetve elvész.

Az *időjárás* nagymértékben befolyásolja a szervezet érzékenységét: nedvesség, szélerősség, hőmérséklet süllyedése esetén óvatosság szükséges. Hidegben a szelet, magasabb relatív nedvességet kevésbé bírja a szervezet. A szél csökkenti a test hőmérsékletét, s a fázás hamarabb következik be. Ilyenkor fokozottabban kell óvni a tanulókat a megizzadástól is!

A szabadban való mozgás *időpontját* derült, napfényes, szélcsendes időpontban célszerű elkezdeni. A por, füst, köd elnyeli a napsugarak egy részét, és így a kívánt hatás nem érhető el. Változó a sugárzás erőssége évszak, illetve napszakonként is. Az ismert nyári maximum mellett márciusáprilis hónapokban is van egy nagyfokú emelkedés, mert a levegő sugáráteresztő képessége ilyenkor megnő. Napi maximum 11—14 óra között van. Fent említett előnyös hatásokon kívül az ibolyántúli sugarak emelik a fertőző betegségekkel szembeni ellenállást, fokozzák a bőrben a D-vitamin képződését, mely az iskolás korú gyermekek számára rendkívül fontos.

A mozgás *intenzitását* a hőmérséklet foka, a szél erőssége, a levegő páratartalma szerint kell adagolni. Alacsonyabb hőmérsékleten rövid, energikus mozgás szükséges. Páradús időben a terhelés csökkentendő. 0,5 m/mp. szél esetén a szabadban ne tornázzanak!

Lényeges a száraz, sima *talaj*, a megfázás, valamint a sérülések elkerülése miatt.

Az *öltözködés* az időjárásnak megfelelő legyen, legfontosabb a száraz cipő, zokni, valamint a verejtékezést nem fokozó ruházat.

Tartós *megterhelés* helyett, a *szakaszos*, pihenőkkel, sétákkal kombinált *mozgásanyag* javasolt. Célszerű a tavaszi időszak kezdetén a mezei futás (fokozatosan növekedő távon és emelkedőn), a gimnasztikai gyakorlatok, valamennyi labdajáték, az atlétikai dobások, ugrások, futások (alapos bemelegítés után), valamint a kirándulások. Túra esetén a tanár előzetesen tájékozódjék a terepről, távolságról, emelkedőkről, pihenési lehetőségekről, ivóvíz biztosításáról, a célszerű öltözködésről.

A tanulók szellemi fáradtsága megszűnik, koncentráló készsége növekedik, figyelme fokozódik a helyesen megválasztott és alkalmazott szabadban töltött testnevelési óra után. A gyermekek szervezete alkalmazkodik a meteorológiai adottságokhoz a sorozatos, fokozatos szoktatással.

Használják ki a testnevelő tanárok a természet által nyújtott lehetőségeket az egészséges, edzett fiatalok nevelésére, szervezetük erősítésére, ellenállóvá tételére!

Néhány tapasztalat a tanulói aktivitással kapcsolatban

OROSZ OTTÓ

(*Folytatás*)

Legnagyobb hiányosságok az ismeretek gyakorlati alkalmazásában mutatkoznak

A testnevelő tevékenység eredményeképpen a tanulói aktivitásnak itt kellene kicsúcsosodnia, ez a próbaköve a nevelők munkájának.

Ebben a tekintetben tapasztalatunk szerint a megyében legnagyobb probléma az, hogy a testnevelési órákon egyáltalán szóba se kerül a tanult ismeretek gyakorlati alkalmazása vagy ha szóba is kerül, rendkívül szegényesen.

A másik ilyen tipikus hiba, hogy kellő felkészítés nélkül állítjuk őket feladatok elé, ennek folytán a tanulók elveszítik a kedvüket.

A harmadik probléma, hogy ha jut is idő a gyakorlati alkalmazásra, csak a jártasságok és készségek kialakítását célzó mechanikus gyakorlás történik, ezt követelik meg a nevelők, és ez semmiképpen sem biztosítja az aktivitás kibontakozását.

Megfigyeléseink alapján a tanulók aktivizálása tekintetében az új anyag feldolgozásában a következő módszereket sikerült általánossá tenni néhány iskolában, és a módszerek — úgy vélik — a gyakorlatban be is váltak.

1. A célkitűzés legyen világos és konkrét.

2. A nevelő biztosítsa az érdeklődés felkeltését. (Tudatosítsa az elméletet, bemutatás, film, versenyek stb.)

3. Láttassuk meg a mozgás-tevékenység összefüggéseit.

4. Az új ismereteket kapcsoljuk a régiekhez és gyakorlással frissítsük fel.

5. A tornában már ismert gyakorlatelemekből a tanulók állítsanak össze önállóan összefüggő gyakorlatokat.

6. Az időkihasználás legyen ideális.

7. Biztosítsuk a célszerű mozgástanulást, és a tanulókat neveljük rá, hogy következtetéssel maguk is jöjjenek erre rá.

8. Neveljük tanítványainkat a gyakorlatias önálló munkára.

9. A tanulókat be kell vonni az óravezetésbe (részfeladatokkal). Igyekezzünk közülük minél több önálló vezetőt kiképezni.

10. Minden tanuló saját maga is igyekezzen biztosítani önmaga számára a legjobb fizikai megterhelés lehetőségét a testnevelési órán.

Az aktivitás mértékének megvizsgálása érdekében a megye és Pécs város középiskoláiban széles körű felméréseket végeztünk.

Iskola	Megfigyelések száma	Összes mozgási ideje	Önálló munka ideje
Mohácsi Ált. Gimn.	20	18:50	7:05
Komlói Ált. Gimn.	20	19:35	6:15
Szigetvár Gimn.	20	22:15	5:15
Siklósi Gimn.	20	17:52	5:15
Pécs város			
Széchenyi Gimn.	20	20:18	5:35
Nagy Lajos Gimn.	29	22:53	6:15
Leőwey Klára Gimn.	20	20:20	4:35
Janus Pannonius Gimn.	20	19:55	5:15
Közgazd. Ip. Tag.	20	18:35	5:10
Közgazd. Ker. Tag.	20	20:35	6:20
Építőipari Techn.	20	21:38	5:28
Gépipari Techn.	20	22:30	7:13

A felsorolt számadatok arra engednek következtetni, hogy az említett iskolákban az aktivitás szintje megfelelő mértékű, ugyanakkor biztosítva van a tanulók megfelelő megterhelése is. Világosan látni kell azonban, hogy e számok tartalmazzák az alacsony és közepes intenzitású mozgásokat is, melyeknek hatására a szervezetben nem mindig történik változás. Általában azonban megállapítható, hogy a megterhelés szempontjából beszámítható reális idő

10 perc körül mozog. Ez az előző évekkel ellentétben mindenképpen eredményesnek tekinthető. Az aktivitás növekedésére utal az önálló foglalkozások idejének növekedése, ahol a gyakorlati alkalmazás megvalósulása egyre inkább biztosított.

C) *Szervezeti keretek*

Az elmúlt években ebben a tekintetben fejlődtünk legtöbbet. Testnevelőink jelentős része már megszabadult attól a béklyótól, hogy egyenkénti osztályfoglalkoztatást szervezne. Általános tapasztalat az, hogy a csapatfoglalkoztatás-formát találják a nevelők a legalkalmasabbnak. Különösen Komlón, Siklóson, sásdi járásban, Sellyén stb. úgyszólván általánosan csapatfoglalkoztatási formában dolgozzák fel az új anyagot nevelőink.

Ismeretes, hogy a csapatfoglalkoztatási forma már inkább a tanultak önálló alkalmazását elősegítő szervezeti keret, azonban befolyásolja ezt a létesítmény és felszerelés ellátottság. Természetes, hogy Pécsett, Komlón ma már helyes az a törekvés, hogy az együttes osztályfoglalkoztatást alkalmazzák mint formát az új anyag feldolgozása során.

Ebben a tekintetben nem lehet receptet adni nevelőink kezébe, az azonban tény, hogy a tanulói aktivitás kibontakoztatása tekintetében az ún. hagyományos módszereknél nem maradhatunk meg minden alkalommal, keresni kell az újat is. Felvethető, hogy a testnevelési óra eddigi szervezeti kötöttsége bizony sokszor béklyóba kötötte a testnevelőt, és időszerű lenne megfelelő alapossággal vizsgálódni olyan irányban, hogy a testnevelési óra szerkezetét a gyakorlati élet követelménye szerint hogyan változtassuk meg.

Itt kívánom megemlíteni, hogy amikor a tanulók önálló munkájáról, öntevékenységéről beszélünk, figyelembe kell vennünk a testnevelés mint tantárgy által kínált rengeteg apró lehetőséget, mint pl. a szerek kikészítése, pályák gondozása, jelölése stb. Ebben a tekintetben igen komoly fejlődést tapasztaltunk az elmúlt évek során.

Ezekkel az ún. „apróbb" lehetőségekkel is nagymértékben befolyásolható a tanulók aktivitása.

D) *Pedagógus és tanítvány viszonya*

Az eddigiekből is világosan kitűnik, hogy a tanulói aktivitás kibontakozásában a pedagógusnak vezető szerepe van. Tapasztalataink szerint legnagyobb probléma az, hogy testnevelő tanáraink egy része sok esetben a tanulók spontán aktivitására alapoz, és nem gondolja, hogy az aktivitásra is nevelni kell. Ebben a tekintetben figyelembe kell venni bizonyos felnőtt szempontúságot, hisz a jövő társadalmára készíti fel a tanulókat. Sokszor nem tudják megérteni pedagógusaink, hogy a tanítási órákon hogyan lehet eljutni addig, hogy egy bizonyos szakaszban a közvetlen irányítás érvényesül, később a pedagógus háttérbe vonul és széles teret enged a tanulói tevékenységnek. A pedagógus ilyen közvetett irányítási munkája természetesen sokkal nehezebb, mint az ún. direkt módszer.

Nagyon kevés helyen tapasztalható még, hogy testnevelést tanító nevelőink az órán kívüli nevelőmunkában közvetett módon részt vesznek. Ahol azonban ez megvalósul pl. Komló belváros, Szigetvár, Siklós, Sellye stb., a tanulói aktivitás, ezen keresztül a testnevelés iránti szeretet rendkívül magas szinten áll.

Ebben a kérdésben csak úgy tud fejlődni megyénk iskolai testnevelési helyzete, ha:

1. A tantestületeinkben tovább javul a testnevelés iránti helyes szemlélet, a testnevelési órákon a nevelők megfelelő légkört tudnak teremteni, és az egész iskolában a testnevelés megfelelő helyre kerül.

2. Meg kell szüntetni, száműzni kell iskoláink életéből az autokratikus (kiabálós) módszereket, mert ezzel csak kárt okozunk ügyünknek.

3. Rendkívül fontos szerepe van a tanulói aktivitás kibontakozásában a pedagógus példamutatásának.

E) *A tanulók aktivizálásának lehetőségei a testnevelési órán kívül*

Tantárgyunk jellegéből fakadóan a tanulók aktivizálásának rendkívül sok lehetősége kínálkozik. Ebben a tekintetben az a tapasztalatunk, hogy egyre jobban felhasználják nevelőink az iskolai sport által kínálkozó lehetőségeket. Ismeretes, hogy az iskolai nevelőmunkában egyre inkább tisztázódik a tömegszervezetek tevékenysége, melyeknek gazdag programja igen sok lehetőséget nyújt az ifjúság számára.

Aktív, jól szervezett szocialista közösségi élet nem képzelhető el az iskolában életerős KISZ, ill. úttörőszervezet nélkül. E szervezeteknek kell a közösség vezető erejévé, a közösség sokoldalú társadalmi, politikai tevékenységének és a tanulók szabad ideje helyes kihasználásának az ún. aktív pihenésnek is szervezőjévé, ifjúsági szinten az irányítójává válniuk. (Szokolszky)

Ennek megfelelően az úttörő sportmunkában, valamint a középiskolai sportmunkában rengeteg lehetőség kínálkozik a tanulók aktivitásának fokozásához. Az úttörő sportfoglalkozásokon belül legnagyobb hatása tapasztalataink szerint az örsök közötti versenyeknek van, de nem elhanyagolandó az újabb egyre inkább szervezettebbé váló szakköri tevékenység sem.

Befejezve megállapíthatom, hogy megyénk területén a tanulói aktivitás kibontakoztatása, fokozása területén csak a kezdeti lépéseket tettük meg. A továbbiakban az a feladat, hogy sokkal elmélyültebb nevelési munkát végezzünk ezen a területen.

A köredzés mint a kondícióedzés szervezési, módszertani formája*

MANFRED SCHOLICH

Mintegy húsz évvel ezelőtt az atlétaedzők a termi edzéseken olyan szervezési formát alkalmaztak, amelyik a mai köredzésnek elődjét képezte. F. Koch, nemzetközileg ismert atlétaedző kijelentése szerint — aki ezt az edzésformát maga is továbbfejlesztette — a termi kondícióedzést annak idején a következőképpen hajtották végre.

Miután a sportolókat versenyáguknak megfelően beosztották (futók, ugrók, dobók), felálltak különböző gyakorlási állomásokon, és ott előírt gyakorlatanyagot abszolváltak. Az edzésadagolás különböző volt az egyes csoportoknak megfelelően. A gyakorlási idő mintegy három percet vett igénybe az egyes gyakorlási helyeken. Amennyiben az egyik csoport teljesítette a feladatot, állomást változtatott. Ezzel valamiféle körforgás keletkezett a teremben. Ennek a szervezési formának abban állott az előnye, hogy az edzésidőt gazdaságosabban használta ki az eddiginél, emellett a rendelkezésre álló szerek felhasználásában is mutatkozott nagyfokú célszerűség. Valamennyi sportoló egy időben tudott gyakorolni.

Az edző, aki ilyen formában szervezte az edzést, az egyes gyakorlatprogramokat nem anatómiai-fiziológiai szempontok szerint állította össze. Nem voltak még használatban teljesítménylapok sem, amelyeknek segítségével önellenőrzést végezhettek volna a sportolók testi javulásukat illetően. Ennek ellenére ez az organizációs forma közkedveltségnek örvendett a sportolók körében

*Részlet a szerzőnek a Theorie und Praxis der Körperkultur 1965. júniusi számában megjelent Köredzés c. tanulmányából (TTKI dokumentáció 1566 sz.)

és nagyszerű teljesítményjavulást hozott magával. A felejthetetlen Rudolf Harbig kondícióedzése is ilyen módon bonyolódott le. A fasizmus őrültsége révén felszított háború ezt az edzésformát is a múltba, a feledésbe taszította. Angol edzők és testnevelő tanárok ismét feleleventették az edzésnek ezt a módját (Morgan és Adamson, Leeds Egyetem), mivel olyan edzésformát kerestek tanulóik és a főiskolák számára, amelyik mind az izomerőt, mind a szervi erőket javítja, és érdekes és vonzó hatású. Hosszabb kísérletezés után, mikoris figyelembe vettek más edzésrendszereket is, olyan edzésformát találtak, amelyik elképzeléseiknek megfelelt. Így nevezték el edzésmódszereiket circuit-tréningnek. Ezzel az edzésformával tanulóik számára érdekes és a fittnestréning hatásához hasonló valamit találtak. Kísérletüket 14—15 éves tanulókkal végezték, amit azután nagyszerűen alátámasztottak orvosi és sportgyakorlati tesztekkel. A kísérlet végeredménye egy magasan biztos teljesítményjavulásra utalt a módszer alkalmazásával.

Morgan és Adamson kísérlete két csoporttal (14—15 éves fiatalok.)

A kísérleti csoport a kötelező három testnevelési órán kívül egy alkalommal délután önkéntes alapon 3×10 perces tartós erőedzésen vett részt a circuit-tréningrendszer keretében. A kísérlet kiterjedt első alkalommal 4 hétre. Az ellenőrző csoport csak a kötelező testnevelési órákon vett részt. A csoportokat úgy válogatták össze, hogy a két csoport tanulói testileg, teljesítmény vonatkozásában szinte teljesen kiegyenlítettek voltak. Egy klasszifikációs indexet alkalmaztak, amelyik a következő formulát jelentette: 20 × életkor × 6 × nagyság + testsúly. A továbbiakban valamennyi tanulót próbának vetettek alá a kísérlet elején és végén és mindegyik tanuló számára kiszámították a fittnesindexet.

1. *Keringéspróba*

A Harvard-lépőteszt segítségével (lépcsőre fellépés) megkapták a maximális szívfrekvenciát (1 percre vonatkoztatva), a vérnyomás magasságát, a futásban mutatkozó állóképességet és az abból következő kipihenési készséget terhelés után.

2. *Atlétikus erőre vonatkozó próba*

Ezt úgy hajtották végre, hogy a tanuló társát emelte fel és vitte járásban, futásban és lépcsőn járásban.

3. *Az úgynevezett testi teljesítményindex kimutatása*

Erre a célra állóhelyzetből történő súlylökést alkalmaztak, helyből távolugrást, valamint figyelembe vették a tanuló testsúlyát. A kísérleti csoport kísérleti programja a következő gyakorlatokból állt. 300 m-es bemelegítő futás és lazítás, majd ezt követték különböző erőgyakorlatok, mászás, karhajlítás, korláton, kötélen lengés, húzódzkodás nyújtón, törzsemelés és törzshajlítás hátra padon stb. Ezt a programot a kísérleti csoport három héten keresztül heti egy alkalommal átlag 3×10 perces gyakorlási idővel végezte. A tanulóknak arra kell törekedniük, hogy a számukra egyénileg meghatározott programot egyre rövidebb idő alatt teljesítsék. A végső próba azt bizonyította, hogy az általános erőnlét egyértelműen javult a kísérleti csoportnál, összehasonlítva az ellenőrző csoporttal. 1952-ben Morgan és Adamson kísérleti eredményeikkel a nyilvánosság elé léptek. Azóta a circuit-tréning először Angliában bevonult a labdarugó-, rugbyjátékosok, evezősök és atlétikai klubok programjában, mivel a szervezésben és a végrehajtásban a módszer egyszerűsége ellenére rendkívül effektivitás mutatkozott. Az angol atlétikai főedző, Doherty, a circuit-edzést a következőképpen értékelte. „Az alapvető az edzésnek ennél a fajtájánál, hogy nincs szükség kiegészítésre valamely speciális sportág felkészülésénél. Képessé teszi a sportolót arra, hogy önmagát megfigyelje, és teljesítőképességét, annak javulását megállapítsa."

Az angol ortopéd szakember, Bertie

Mee, a circuit-tréninget a gyógytestnevelőknek is ajánlja, mivel a páciens ezzel olyan helyzetbe tud kerülni, hogy a gyakorlás terjedelmét vagy a gyakorlási idő lerövidítését teljesítőképességének, illetve a javulásnak megfelelően maga állapítsa meg. Ez növeli a páciens önbizalmát.

A circuit-edzés nálunk általában köredzés néven szerepel és így lett ismertté. Ha az ember a circuit-edzés eredeti céljából indul ki, vagyis az izomerő fejlesztése a szervi erők fejlesztésével kapcsolatban, akkor a köredzés kifejezés nem egészen pontos. Helyesebb lenne körfolyamat-edzésről beszélni. Azonban ez a kifejezésbeli változás nem érinti túlságosan a lényeget, mert a köredzés kifejezi az edzésmódszer szervezi lefolyását. Számunkra a köredzés a kondíció-edzés hatásos szervezési-methodikai formája lett. Éppen ezért ezt a fogalmat mint a fő fogalmat alkalmazzuk, és megkülönböztetjük a köredzésnek több változatát aszerint, hogy a mozgástulajdonságok fejlesztésében milyen különböző alapmódszereket vesznek figyelembe. Az eredeti circuit-tréning edzésforma úgy tűnik, hogy a köredzésnek csak egy változata, ha a tartós teljesítmény módszerével határozzuk meg a gyakorlásnál a terhelést és ilyen módszerrel szabályozzuk.

Köredzésen és változatain értjük a gyakorlásnak azon szervezésmethodikai formáit, amelyek a mozgástulajdonságok tökéletesítésére, fejlesztésére, tehát az erő, gyorsaság és állóképesség, különösen pedig ezek komplex formáinak mint erő-állóképesség, gyorsasági állóképesség és gyorsasági erő szolgálnak. A változatokat úgy különítjük el egymástól, hogy milyen terhelési módszereket alkalmazunk.

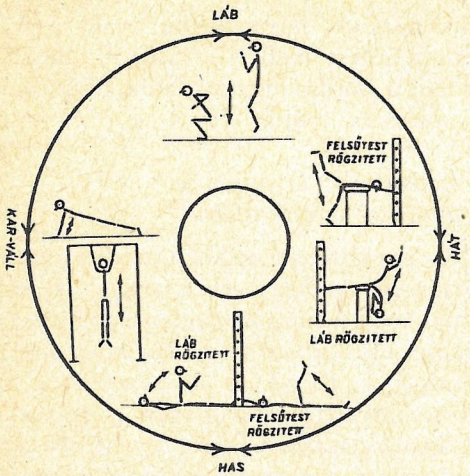
Minden esetre a progresszív terhelés elvét kell felhasználni, amikor is az edzésterhelés nagyságát fiziológiai ismeretek figyelembevételével alapvetően egyénien kell meghatározni, és egy úgynevezett maximális próbából kell levezetni. Ezáltal el tudjuk kerülni a túlterheléseket. A köredzés lehetővé teszi azt, hogy nagy számban vegyenek részt gyakorlók egy időben, és ugyanakkor egyéni edzésadagolásra is mód nyílik. Az egyéni edzésadagolás sokféleképpen határozható meg. Pontosan körülhatárolt gyakorlási idővel, meghatározott szünetekkel vagy egyre rövidebbé váló gyakorlási idővel stb. stb. A teljesítménylapok a teljesítményfejlődés ellenőrzésére szolgálnak, amelyre alapul az edzésadagolás. A köredzésben való rendszeres részvétel egyúttal becsületességre, önállóságra, álhatatosságra, célratörekvésre nevel és szorgalmazza az akarati tulajdonságok fejlődését.

A köredzés különböző változatainak célja

A köredzés változatait azzal a céllal alkalmazzuk, hogy lehetőleg valamennyi izomcsoportot egyformán, a keringés és a légzés rendszerét ugyanakkor állandóan megterheljük. Egy meghatározott alapmódszer, illetve alap-terhelési módszer felhasználásával lehetővé válik az, hogy a mozgástulajdonságokat differenciáltan fejlesszük, azok komplex fejlesztésére lehetőséget adjunk. Az egyik módszer szerint az állóképességet fejlesztjük többé-kevésbé. Azonban, ha összességében tekintjük a módszereket, akkor bármelyik változat alkalmazásával a teljesítőképességet és az erőnlétet növelni tudjuk.

A köredzés jelképe

A fő izomcsoportok gyakorlással történő váltakozó terhelése, igénybevétele sematikusan ábrázolható (1. ábra). Ez az ábra azt mutatja, hogy a fő izomcsoportok terhelését az egyes állomásokon váltogatni kell. Mindez azt jelenti, hogy miközben az egyik fő izomcsoportot megterheljük, a másik izomcsoport aktívan tud pihenni. Ezért kell a gyakorlatokat a mellékelt szimbólum alapján egymásra építeni. Az is lehetséges, hogy két vagy három különböző gyakorlattal vesszük igénybe ugyanazokat az izomcsoportokat közvetlenül egymás után, aszerint, hogy milyen erős hatást akarunk kiváltani. A kedvező az, amikor az első gya-



korlat a lábat terheli meg. A keringés- és légzésrendszer a terhelés fokától függően, valamint a köredzés methodikai alakításától függően alapvetően erősen kell, hogy terhelve legyen. Ezáltal a köredzés célja megvalósul, nevezetesen az, hogy az izomerőt a szervi erőkkel összefüggésben kell fejleszteni.

A gyakorlatok rendszerezése, anatómiai osztályozás és különböző terhelési fok szerint

A gyakorlatokat úgy kell kiválasztanunk, hogy az izmoknak folyamatos igénybevételét biztosítsuk, miáltal a gyakorlatok anatómiai osztályozását is elvégezzük.

1. *A lábizomzat fejlesztésére szolgáló gyakorlatok*

Erre alkalmasak a járó-, futó-, ugró-, szökdelőgyakorlatok, amelyek a boka-, térd- és csipőízületet hajlítják, feszítik. Ezáltal a boka, alszár, comb és ülőizomzat erősödik. Szinte valamennyi lábizomzatot fejlesztő gyakorlatnál igénybe vesszük a csípő-, has- és hátizomzatot is bizonyos módon. Ugyanakkor a hátizomzat, valamint a kar- és vállizomzat fejlesztését célzó gyakorlatok is bevonják a lábakat, például a súlyemelő gyakorlatok. Éppen ezért a lábizomzat fejlesztésére szolgáló gyakorlatokat általánosan ható gyakorlatként is megjelölhetjük.

2. *A kar- és vállizomzat fejlesztésére szolgáló gyakorlatok*

Azok a gyakorlatok, amelyek a kar- és vállizomzatot, valamint részben a hátizomzatot erősítik, különböző szempontok alapján választhatók ki. Különbség van aközött, hogy vajon a kar ellenállást kell, hogy legyőzzön könyökben hajlított vagy nyújtott állapotban, illetve hajlítani vagy nyújtani kell ellenállással egybekötve. Éppen ezért megkülönböztethetjük a húzó-, nyomó-, illetve szakító- és dobógyakorlatokat, a nyújtó-, támasz- vagy lökőgyakorlatoktól. Ha a kéz és ujj izomzatát kell erősítenünk, akkor az úgynevezett fogó-, szilárdan tartó gyakorlatokat kell alkalmazni. Az egyes összehúzódási formák rendszerint kiegészítik egymást. Például a súlyzó ellökésénél vagy áthelyezésénél egymás után kerülnek sorra a fogó, rögzítő, húzó, szakító, nyújtó és lökő hatások. Különsen erősítik az ilyen gyakorlatok a trapézizomzatot, az oldalfűrészizmokat, a deltaizmot, a bicepszet és tricepszet, valamint az alkarizomzatot. Erősödnek továbbá a nagy mellizmok, és részben a hosszú hát és egyenes hasizmok.

3. *A hasizomzat fejlesztésre szolgáló gyakorlatok*

Hasizomgyakorlatokhoz tartoznak azok, amelyek egyrészt rögzített felsőtest mellett a nyújtott vagy hajlított lábat a törzshöz közelítik, vagy fejmagasságban mozgatják, vagy ha a törzs rögzített lábak esetében a combhoz közeledik. Minden esetre figyelembe kell azt is venni, hogy ezeknél a gyakorlatoknál igen erősen igénybe van véve a horpaszizom (lágyékizom). A hasizomzatot számos gyakorlattal lehet — főleg súlyzók igénybevételével — erősíteni.

Ilyen gyakorlatok például súlyzókkal végzett lendületek nyújtott karral, a vízszintes helyzetig, fejmagasságig. Ezekben a gyakorlatokban a hasizomtevékenység sztatikus jellegét kell elsősorban figyelembe venni.

4. *Hátizomzatot fejlesztő gyakorlatok*

Minden olyan gyakorlat fejleszti a hátizomzatot, amelyben egy terhet emelünk vagy saját törzsünket, karunkat vagy lábunk súlyát emeljük. Annak érdekében, hogy az ágyékcsigolyák károsodását megakadályozzuk, úgy kell végrehajtanunk a gyakorlatokat, hogy a főteher ne 90 fokos szögállásban érje egyedül a gerincoszlopot, hanem a teher egy részét vegye át a láb feszítőereje. Sérülésveszély mindenekelőtt akkor áll elő, ha a súlyzókkal való gyakorlás technikáját elhanyagoljuk. Alapelv az legyen, hogy hajlított lábak mellett egyenes tartást vegyünk fel kiinduló állásban. A hátizomzat erősítésére nagyszerűen alkalmasak ezért azok a gyakorlatok, amelyeknél a felsőtest rögzített lábak mellett előrehajlásból felemelkedik, vagy pedig fixált felsőtest mellett a lábakat emeljük. Például a bordásfalgyakorlatok függésben, lábemelés és nyújtás stb.

A gyakorlatok kiválasztása ingererősség szempontjából

Már az előző fejezetekben, amikor a fiziológiai törvényszerűségeket tárgyaltuk, előadtuk, hogy a mozgástulajdonságok tökéletesítése elsősorban a gyakorlatok ingererősségének, illetve az erőbevetésnek intenzitásától függ. Éppen ezért a gyakorlatok kiválasztásakor vegyük figyelembe azt, hogy milyen színvonalú legyen a köredzés programja, milyen terhelési fokot akarunk felhasználni, és ehhez keressük meg az átlagosan szükséges erőbevetést.

A tanítás gyakorlatából

Atlétikai mozgások célszerű oktatása a testnevelési órán

GAÁL LAJOS

Az általános iskolai testnevelési Tanterv és Utasítás hangsúlyozottan írja elő: „... nagyon fontos, hogy a testnevelési órákon a tanulók fejlettségükhöz mérten sok és erőteljes hatású gyakorlatanyagot végezzenek, és *minél kevesebb legyen az az idő, amelyet egy-egy tanuló terhelés nélkül vagy alacsony terhelést jelentő mozgással tölt el.*" Ez a kívánalom értelemszerűen vonatkozik a középiskolai testnevelésre is.

Az Utasításban foglalt fenti előírás megvalósítására és az atlétikai mozgásanyag lehető legeredményesebb elsajátítására megfelelő és elegendő gyakorlási alkalmat kell biztosítanunk a tanulóknak. Az eredményes oktatás szempontjából nem közömbös tehát, hogy a tanulók foglalkoztatása milyen szervezeti formában történik.

Minden testnevelő tanár örök problémája, hogyan lehet a rövid, 45 perces órát a legcélszerűbben kihasználni, hogyan lehet a kitűzött célokat és feladatokat maximálisan megvalósítani. Talán egy kicsit merészen azt is mondhatnánk, nekünk is keresnünk kell a termelékenység növelésének és a minőség megjavításának lehetőségeit testnevelő munkánk folyamán.

Foglalkoztatási formák

Először röviden vizsgáljuk meg azokat a foglalkoztatási formákat, amelyek az atlétikai mozgásanyag oktatásánál a legeredményesebbeknek bizonyulnak. A tantervi Utasítás erre vonatkozóan a következőket mondja: „A testnevelési órákon a tanulók fejlesztő hatású, élettani megterhelése, valamint *az egy tanulóra eső gyakorlási idő nö-*

velése, a tantárgyi feladatok eredményes megoldásának egyik fontos problémája. Arra kell tehát törekedni, hogy *minél több tanuló dolgozzon egyidejűen, és ezért előnyben kell részesíteni az együttes osztály- és csapatfoglalkozásokat."*

A tapasztalatok azt igazolják, hogy testnevelő tanáraink általában eleget is tesznek ennek a tantervi utasításnak. Leggyakrabban ugyanis az osztály- és csapatfoglalkoztatás különböző formáit (együttes, csoportos, egyenkénti) szokták alkalmazni oktatásuk során. Ezeknek a foglalkoztatási formáknak előnyei és hátrányai mindenki előtt ismeretesek, így ezekre nem kívánok részletesen kitérni. Problémát jelenthet viszont a foglalkoztatási formák helyes megválasztása. A foglalkoztatás legmegfelelőbb formájának megválasztása ugyanis függ az atlétikai mozgásanyag természetétől; a gyakorlóhely (pálya, udvar, tornaterem) nagyságától és alakjától; a rendelkezésre álló berendezések (pl. ugrógödör) számától, nagyságától és elhelyezésétől; a szerek és eszközök (pl. magasugrómércék és lécek, súlygolyók stb.) számától stb. A fentieken kívül figyelembe kell még vennünk tanítványaink létszámát, korát, nemét, előképzettségét; a foglalkozás célját (előkészítő, új vagy gyakorlási anyagot oktatunk-e); az időjárást stb. Így előfordulhat az az eset is, hogy ugyanazt az atlétikai mozgást különböző esetekben és alkalmakkor különböző foglalkoztatási formában oktathatjuk.

Szervezési formák

Külön kell foglalkoznunk azzal a problémával, ami az egyes osztályok létszámából adódik. Iskoláink többségében ugyanis 35—40, sőt néha még ennél is nagyobb létszámú osztályok, vagy tanulócsoportok vannak. Ez a körülmény a testnevelő tanár számára komoly nehézséget jelenthet. A nagy létszámú osztályokban is biztosítania kell az előírt mozgásanyag minél jobb és minél eredményesebb oktatását. Ezt a nehéz feladatot a megfelelő foglalkoztatási formák megválasztása mellett csak ügyes szervezéssel oldhatja meg.

Az alábbiakban ezekre a szervezési formákra mutatok be néhány példát:

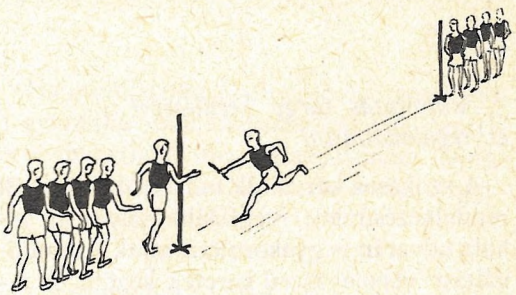
Futásgyakorlatok

A futásgyakorlatok oktatása és levezetése szervezési szempontból általában nem okoz különösebb nehézséget. Talán csak a váltófutással kapcsolatban érdemes néhány gondolatot felvetni.

A *váltófutás* előkészítését már az általános iskola alsó tagozatában kell elkezdeni játékos váltófutások alkalmazásával. A felső tagozatban eleinte tartsuk meg ezeket a játékos formákat, csak a feladatokat nehezítsük meg pl. a távolság növelésével.

1. Átfutó váltó

A tanulók a váltást először kézráütéssel, majd labdaátadással, és végül váltóbot átadásával hajtsák végre.

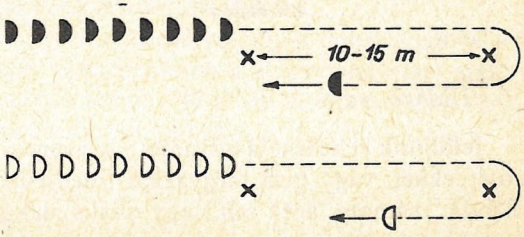


1. ábra

2. Váltófutás tárgy kerülésével

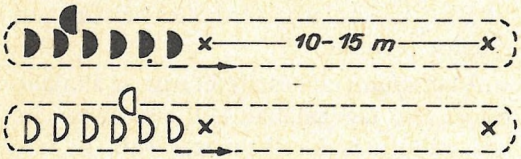
Hasonló az előző váltóhoz, de most futás közben egy tárgyat, pl. magasugrómércét, széket vagy egy felmentett tanulót kell a tanulóknak megkerülniük, azután visszafutva váltaniuk.

2. ábra



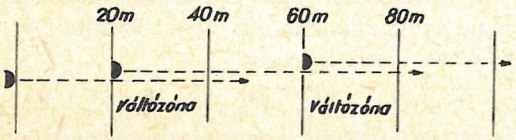
3. Botátvétel az átadó bevárásával

Erre legalkalmasabb a kerülő váltók egyik formája, amelynél a botot vivő tanuló visszafutás után még a saját oszlopát is megkerüli, és úgy adja át a váltóbotot az oszlop elején őt állva váró társának.



3. ábra

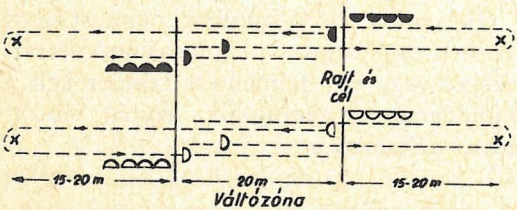
4. Váltás repülőváltással egyenes pályán a váltóhatárok betartásával



4. ábra

5. Váltófutás tárgy kerülésével és repülőváltással

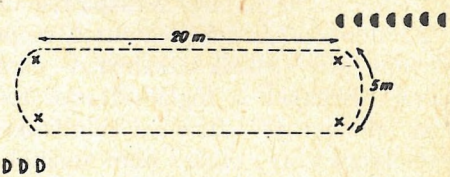
A szokásos körváltók helyett, ha nem áll rendelkezésünkre megfelelő pálya, az iskola udvarán is gyakoroltathatjuk a repülőváltást versenyszerű keretek között. A terület nagyságától és az osztály létszámától függően 2—3—4 csapatot állítunk fel.



5. ábra

6. Üldöző váltó

Jelöljünk ki az iskola udvarán magasugrómércékkel, vagy más tárgyakkal (medicinlabda, zsámoly, szék stb.) egy ovális alakú pályát. A két hosszabbik oldalon állítsunk fel egy-egy csapatot. Minden tanuló egy kör lefutása után, a kijelölt váltózónán belül adja át a váltóbotot a következő futónak. Győz az a csapat, amelyiknek utolsó futója előbb ér vissza kiindulási helyére. Egy kör hossza kb. 50 m, a váltózóna 20 m legyen.

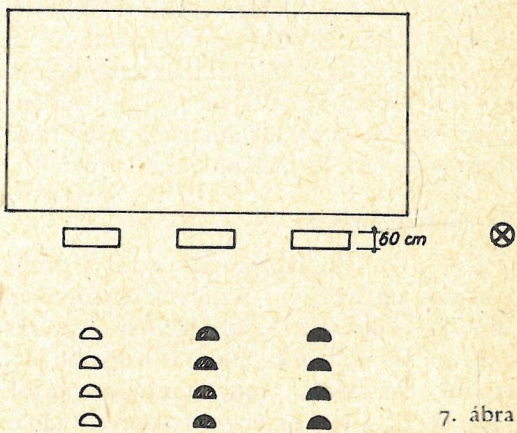


6. ábra

Ugrásgyakorlatok

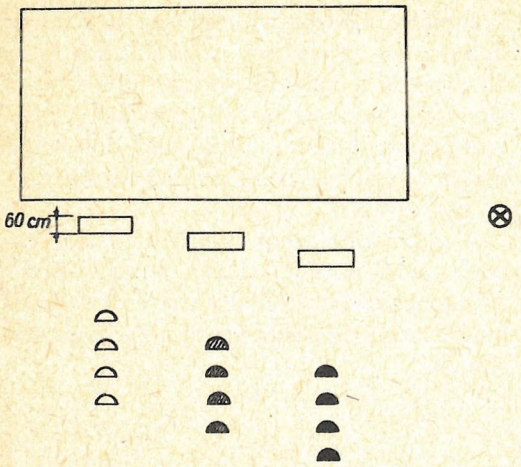
Távolugrás

A távolugrás oktatása és a tanult mozgások begyakorlása egy ugrógödör esetében is lehetséges csoportos osztályfoglalkoztatási forma alkalmazásával. Ehhez a tanulókat az ugrógödör szélesebbik oldaláról ugortatjuk.



7. ábra

Az ily módon végzett ugrásoknál a különböző képességű tanulók (különösen a koedukált osztályokban) gyakoroltatása sem okoz problémát, mert az elugrás helyét (elugrósávokat) az ugrógödörtől különböző távolságra jelöljük ki.



8. ábra

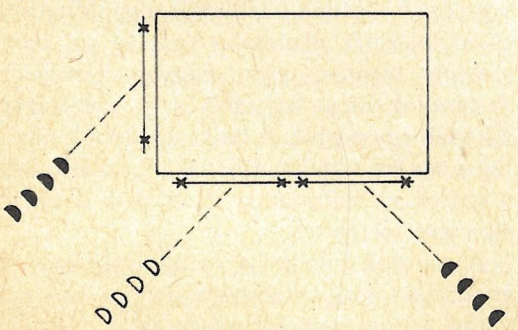
Magasugrás

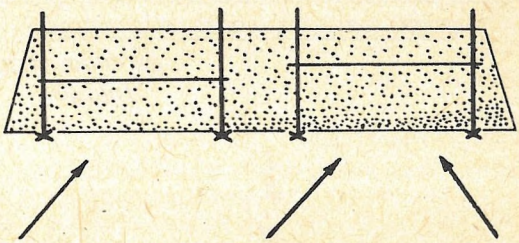
Szervezési szempontból talán a magasugrás oktatása és gyakoroltatása okozza a legnagyobb problémát. Még a csapatfoglalkoztatási forma alkalmazásánál is nehézségként jelentkezik a tanulók testi felépítettségének, fejlődési folyamatának és képességének különböző volta. Ezért éppen olyan helytelen az ugrólécet minden ugrás után 5 cm-rel emelni, mint állandóan ugyanazon az alacsony magasságon tartani. Az első esetben a tanulók többsége csak nézőként, nem pedig gyakorlóként venne részt a testnevelési órán, amikor a legjobbak még ugranak. A második eset pedig a tanulók többségét megfosztaná képességeik fejlesztésének lehetőségeitől. Éppen ezért iskolai oktatómunkánk során olyan szervezési formákat és kereteket kell keresnünk és felhasználnunk, amelyek a fent említett hibalehetőségeket kiküszöbölik.

Egy ugrógödör esetén is kialakíthatunk 2—3—4 ugróhelyet. Ehhez megfelelő számú magasugrómérce és az ugrógödör nagyságától függően 2,5—3 m-es lécdarabok szükségesek.

Ebben az esetben az ugróléceket a tanulók képességeinek megfelelően különböző magasságokra helyezhetjük. Az ugrómércékhez viszonyítva a tanulók felállíthatók ugrólábuk és képességük szerint is.

9. ábra





10. ábra

Ha mindössze egy elugróhely létesíthető, a gyakorlás csak csapatfoglalkozás keretében valósítható meg gazdaságosan. Ilyenkor is célszerű azonban a csapatokat képesség szerint összeállítani.

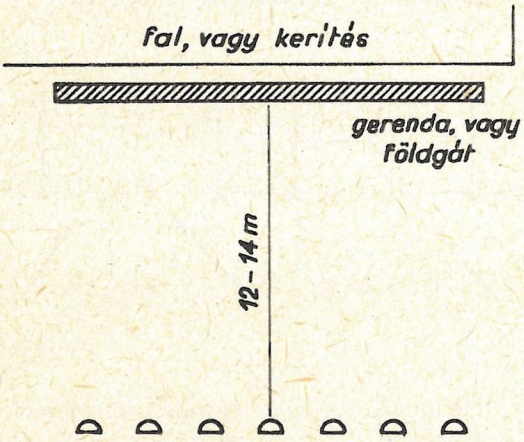
Dobásgyakorlatok

A dobásgyakorlatok oktatását — beleértve az új ismeretek átadását és a begyakorlást is — a rendelkezésre álló szerek száma miatt, továbbá a balesetveszély csökkentése és az optimális intenzitás biztosítása érdekében legjobb csapatfoglalkoztatási formában megoldani. Ez alól talán csak a kislabdahajítás lehet kivétel, ha rendelkezünk elegendő kislabdával.

Mivel a balesetveszély a dobásoknál (kivéve természetesen a kislabdahajítást) igen nagy, a testnevelő tanár körültekintően válassza meg a foglalkozás helyét. A dobásokat csak a tanár vezényszavára, jelzésére hajtsák végre a tanulók, és csak vezényszóra, jelzésre mehetnek el a kidobott szerekért.

Súlylökés

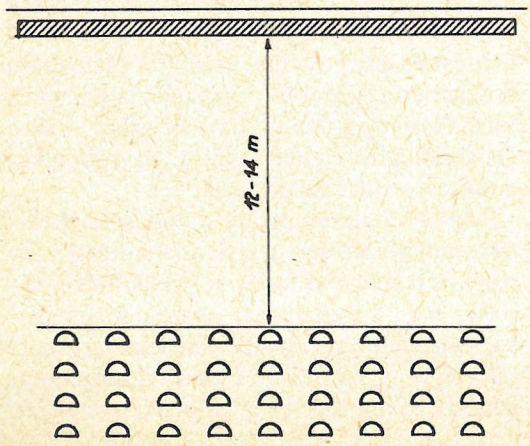
A súlylökés helyét lehetőleg úgy válasszuk meg, hogy a golyók puha, laza, homokos talajra essenek. A kemény talajon ugyanis a golyók messze elgurulhatnak, ami jelentős időveszteséggel jár. Ezért a guruló golyók felfogására ajánlatos a kisdobás helyétől 12—14 m-re kb. 20—30 cm magas földgátat építeni. Helyettesítheti ezt földre fektetett fatörzs, gerenda vagy esetleg fal is (a tövében földgáttal).



11. ábra

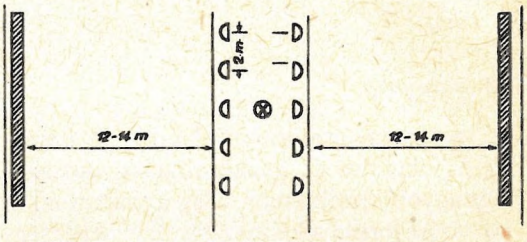
A súlylökés oktatása történhet csoportos osztályfoglalkoztatási formában. Állítsuk a tanulókat az osztály létszámától és a rendelkezésre álló súlygolyók számától függően háromsoros, vagy négysoros vonalba.

12. ábra



Sípjelre először az első sor dob, majd dobás után az első sor az utolsó sor mögé áll. Ezután a második sorban levő tanulók sípjelre elmennek a súlygolyókért, majd visszatérve dobáshoz állnak fel a dobóvonal mögött. Újabb sípjelre a második sor dob, és így tovább.

A gyakoroltatáshoz legjobb a csapatfoglalkoztatási forma. (Lásd a 11. ábrát!) A csapat tagjainak elhelyezése és a dobások gyakorlása megoldható még a 13. ábra szerint is:



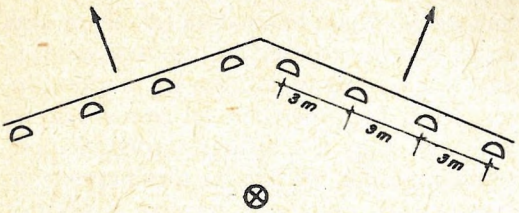
13. ábra

A diszkoszvetés és gerelyhajítás oktatásához már megfelelő nagyságú szabad térség szükséges. Ezért szerepelnek ezek a dobásgyakorlatok a középiskolában csak kiegészítő tantervi anyagként.

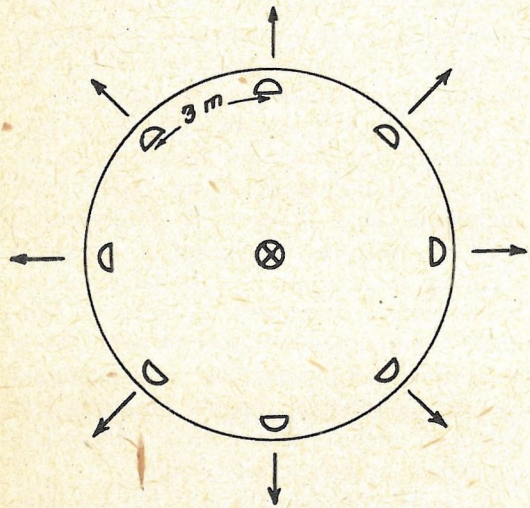
Diszkoszvetés

Mivel a diszkoszvetést csak megfelelő szerrel lehet oktatni és gyakorolni, és nem valószínű, hogy egy egész osztálynak tudunk elegendő diszkoszt biztosítani, csapatfoglalkoztatási forma alkalmazását javaslom. A tanulók felállítását megoldhatjuk a súlylökésnél alkalmazott 11. és 13. ábra szerint, természetesen nagyob térségen. A tanulók most legalább 3 m távolságra álljanak egymástól. A balkezes dobók mindig a sor bal oldalán álljanak. A dobások és a szerek visszahozatala itt is csak a tanár sípjelére történhet.

A tanulók felállítása és a diszkoszvetés gyakorlása megvalósítható még a 14. 15. ábrán feltüntetett formában is:



14. ábra



15. ábra

Gerelyhajítás

Kezdeti fokon talán még szakmailag is helyesebb, ha nem szabályos gerellyel dobnak a tanulók. A tapasztalatok ugyanis azt bizonyítják, hogy ekkor nem a szer súlya, hanem inkább a hossza jelent problémát a tanulóknak. Ezért kezdetben kb. 150—160 cm hosszú mogyorófavesszővel dobassunk. Így még a szer hiánya sem lehet akadálya a gerelyhajítás oktatásának.

Gerelyhajításhoz a tanulókat állítsuk fel egysoros vonalba. Minden dobást csak sípjelre hajtsanak végre, és csak sípjelre menjenek a kidobott gerely (bot) után. A gerely felvétele után ismét álljanak fel egysoros vonalba, és jelre hajtsák végre a következő dobást stb.

A leírtakkal kapcsolatban megjegyzem, hogy nem volt célom a testnevelési tanterv valamennyi atlétikai mozgásanyagának oktatási módját, lehetőségét és legcélszerűbb formáit ismertetni. Csupán néhány gyakorlati példán keresztül azt kívántam bemutatni, hogyan lehet a tantervi Utasításban foglalt, idevonatkozó előírásoknak eleget tenni. A bemutatott példák szerény kiegészítésül, esetleg gondolatébresztőként szolgálhatnak testnevelő kollégáimnak a már eddig is jól bevált és gazdag módszeres munkájukhoz.

Felhasznált irodalom:

1. Testnevelési Tanterv és Utasítás az általános iskolák számára. Tankönyvkiadó, 1963.
2. Dr. Kálmánchey Zoltán: Testnevelés-elmélet. Tankönyvkiadó, 1962.
3. Dr. Bácsalmási Péter—Koltai Jenő: Az atlétika oktatása. TF tankönyv, 1962.
4. Dr. Günter Thies: Leichtathletik 1961.
5. Dr. Kardos Alajos—Gaál Lajos: Atlétika. Tankönyvkiadó, 1965.

Szabolcs-Szatmár megyei hír

1965-ben több szükségtornatermet tudtunk beállítani a vásárosnaményi és a kisvárdai járásban. Különösen örvendetes, hogy a vásárosnaményi járásban 4 községben szeptembertől kezdve használhatók a tornatermek. A szükségtornatermeket volt tantermekből alakították át, és ellátták a legszükségesebb felszereléssel: bordásfal, zsámoly, szőnyeg, ugrószekrény stb. A „legideálisabb" szükségtornatermet a mándoki iskolában állítottuk be felújítási költségvetésből, közel 70 ezer forint értékben. Mérete: 25×8×3,5 m.

A 6 szükségtornatermet úgy sikerült létrehozni, hogy az iskolák igazgatói, a járási tanácsok művelődésügyi osztályai nagyban segítségünkre voltak és mindenben támogattak.

Jeles István
járási szakfelügyelő

Tematikus tervezés – tananyagfelbontás

BURKA ENDRE

Nincs könnyű helyzetben a nevelő, amikor a Tanterv alapján az évi, sőt több évi munkáját tervezi meg tanmenetében. A tervkészítés sokrétű műveletet foglal magában. Ezek között meghatározó jelentősége van a *tantervi témák felbontásának, az anyagfelbontásnak.* Érthető okokból ez a a legbonyolultabb része a tervkészítésnek, hiszen nagyon sokféle követelménynek kell eleget tenni. Alapjában véve két fő feladatot kell a tervező munkának ebben a fázisában megoldani:

a) a Tantervben előírt egyes témákat (magasugrás, súlylökés, talajtorna stb.) *kisebb egységekre* kell szétbontani;

b) ezen kisebb egységek *feldolgozási menetét* meg kell tervezni (az oktatási folyamat felvázolása).

E két feladatot a tanmenetkészítés *gyakorlatában* általában egyidejűen oldjuk ugyan meg, *logikailag* azonban mindkét feladat külön, önálló műveletet jelent. A következőkben az *elsőként* jelzett feladat problémáit kíséreljük meg részletesebben megvilágítani az érvényes tantervek koncepciójával összefüggésben.

A Tanterv és az Utasítás együttes figyelembevétele

Első megközelítésben úgy tűnhet, hogy a tantervi anyag terjedelmét és mélységét a kérdéses anyag természete, sajátos összetettsége önmagában is meghatározza. Az anyag sajátossága, belső összetettsége valóban alapvető jelentőségű ebből a szempontból, de mindjárt hozzá is kell tenni: nem egyedül meghatározó. Legyen szabad erre példát említeni. Ha a távolugrást csak kondícionálás céljára használjuk fel, akkor csak az az ingermennyiség és minőség érdekel, amely a távolugrás közben éri a szervezetet. Ilyen koncepcióban fel sem merül az az igény, hogy a nekifutás távolságát pontosan kimérjük stb. De ha történetesen valaki sportol, akkor már nagyon is jelentős a lépéshossz stabilizálása, a nekifutás távolságának pontos kimérése, az ugrás ökonómiájának a fokozása stb. Míg az első esetben elegendő a távolugrás legegyszerűbb módjának csupán hozzávetőleges elsajátítása is, az utóbbi esetben az ismereteknek, a készségeknek sokkal szélesebb körére van szükség. Az elsajátítandó anyag terjedelmét, mélységét tehát nagyon is befolyásolják azok az igények, amelyeket a képzéssel szemben támasztunk. Az iskolai testnevelésben ezeket az igényeket a *tantárgyi feladatok* fogalmazzák meg, melyek végső fokon a tanterv koncepciójában realizálódnak. Így azt mondhatjuk, hogy a tananyag terjedelmét, mélységét a *tanterv koncepciója ugyancsak jelentősen befolyásolja.*

A tanterv szövegezése, az előírások tartalma, módja valóban tükrözi is a tanterv koncepcióját. Erre mutat az a körülmény is, hogy a különböző időszakban készült testnevelési tantervek jelentős különbséget mutatnak nemcsak az anyag kiválasztásában, hanem még *ugyanazon anyag* előírásának módjában is.

Kérdés most csupán az, hogy a Tanterv szövege mennyire képes visszaadni a Tanterv koncepcióját, mennyire képes valamennyi összefüggésében körülhatárolni a tanítás anyagát. A Tanterv — önmagában — erre valójában nem képes teljes mértékben. Részben ezért van szükség arra, hogy a tantervekhez utasításokat is kiadjanak, melyek többek között a tanterv koncepcióját is kifejtik. Ez ad támpontot arra, hogy a tananyag feldolgozása milyen irányban mozogjon, hogy az az iskola nevelési céljával összhangban legyen. Ezek szerint a tervező munkában nem elég csak a tantervre támaszkodni, *a Tantervet és az Utasítást együttesen kell figyelembe venni!*

Ezekre az összefüggésekre azért volt szükséges kitérni, mert gyakran lehet találkozni azzal a jelenséggel, hogy az iskolai tanításban a változásokat kissé leszűkítetten értelmezik: tartalmi változásokat csupán az egyes testgyakorlati ágak anyagának a módosításában, a módszertani változásokat pedig mindenekelőtt a teljesítménynövelést és a tömegfoglalkoztatást elősegítő módszerek, eljárások változásában érzékelik, figyelmen kívül hagyva a képzéssel szemben támasztott igények változásait, a tanterv koncepciójában mutatkozó különbségeket. Könnyen be lehet azonban látni, hogy az ilyen megítélés egyoldalú, mert nincs nevelési koncepciótól független tartalom és metodikai rendszer, ill. az oktatás tartalma és módszertani rendszere szükségképpen nevelési irányultságot hordoz magában.

Az oktatási folyamat befolyása a tervezésre

A tervezésben meszemenően figyelembe kell venni, hogy egy-egy tantervi téma oktatása nem lehet csupán egy mozgás mechanikus begyakorlásának a folyamata, hanem egyben egy bonyolult *megismerési folyamatnak* is kell lennie. Ennek a körülménynek annál erőteljesebb a befolyása a tervezésre, minél inkább azt az igényt támasztjuk az oktatással szemben, hogy értelmesen megalapozott tudáshoz juttassa a tanulókat, és nyújtson lehetőséget a tanultak széles körű alkalmazására. Ez ismét könnyen belátható. Még viszonylag magas szintű sporttelejesítmény elérése is elképzelhető anélkül, hogy a sportoló tisztában lenne azzal, hogy egy-egy mozdulat, vagy a mozgás egy-egy mozzanata valójában (és pontosan) milyen konkrét mozgásfeladat megoldását szolgálja és ez hogyan realizálódik a mozgástechnikában. De képtelenség lenne ilyen ismeretek híján elérni azt, hogy a sportoló a megszerzett tudását ne csak a sportban, hanem szélesebb körben, az élet más területein is biztonságosan tudja alkalmazni.

Az iskolareform törekvéseinek, így a testnevelési tanterv reformjának is egyik központi gondolata volt a gyakorlatiasság igényének, a megszerzett tudás minél szélesebb körben való alkalmazási követelményének az érvényesítése. Ez az oka annak is, hogy az új tanterv bevezetése óta a tanulók tudatosságáról, tudatos aktivitásáról mind sokoldalúbban esik szó. Ez az igény teljesen jogos. A különböző sportágak tantervben meghatározott anyagának az elsajátítása kétségtelenül javítja a tanulók mozgásának az ökonómiáját, de azt is tudomásul kell venni, hogy bármilyen igényesen sajátítják is el a tanulók az egyes sportmozgásokat, ez nem hozza magával automatikusan a feladatmegoldó képesség sokoldalú fejlődését. Példa lehet erre a távolugrás. A nekifutás kimunkálása során egyik fő törekvésünk a nekifutás távolságának az állandósítása, hogy az elugrás mindig optimálisan, az elugrógerendáról történjék. Az élet — ezzel ellentétesen — azt kívánja meg, hogy a különböző ugrásfeladatok során — a nekifutás távolságától függetlenül is — az erősebb, az elrugaszkodó lábról legyünk képesek felugorni. Nyilvánvaló, hogy a lépéshossz, a nekifutás távolságának a stabilizálása *mellett* ennek a másik feladatnak a megoldására *is* fel kell készíteni a tanulókat. A gyakorlatiasság, a tanultaknak nemcsak a sportban való alkalmazására nevelés igénye a tanítási anyag feldolgozásának egy sajátos, de vitathatatlanul jogos irányultságot szab. Nem kétséges, hogy ez a tervezést erősen befolyásolja márcsak azért is, mert olyan oktatási folyamatot kell figyelembe vennünk, mely — mint megismerési folyamat — jóval meghaladja e fogalomnak a testnevelésben hagyományos értelmezését. Ez a probléma pedig egy-egy tantervi témának kisebb egységekre való felbontásában is jelentkezik.

A témabontás gyakorlati problémái

Amikor a tantervi témák bontásáról beszélünk, akkor elsősorban nem az elsajátítandó *mozgás* részekre bontására gondolunk. Ez a tervezőmunka másik fázisában történik meg, nevezetesen az oktatási folyamat tervezésében. Maga a Tanterv is a mozgásanyagot — a kérdéses mozgásanyag

természetének megfelelően — *problémakörökbe ágyazva* tartalmazza. Ez a tantervi koncepciónak szükségszerű következménye (tudatosság!). A távolugrásban a helyes talajérés *nemcsak mint mozgástechnikai részlet* szerepel a Tantervben, hanem beleágyazva abba a problémába, hogy a helyes talajéréssel *hogyan valósul meg a talajfogás késleltetése*. Az elsajátítandó mozgásanyaggal összefüggésben szükséges a tanulóknak a közlendő ismereteknek a körét és mélységét is körvonalazni. Ez lényegében azonos azzal, amit a magyarázat alkalmával kívánunk a tanulókkal közölni. A témabontásban ezt a körülményt messzemenően figyelembe kell venni, hiszen ez a tematikus tervezés lényege.

A másik fontos követelmény az, hogy az egyes résztémákhoz tervezendő gyakorlatanyag valóban alkalmas legyen a kérdéses probléma megértéséhez és a megoldás gyakorlásához. Ha pl. az a közvetlen feladatunk, hogy a dobások valamelyikének a tanítása során megértessük azt, hogy a dobásteljesítmény egyenesen arányos a szergyorsítás útjával, akkor ehhez olyan dobásgyakorlatokat is kell tervezni, amelyek szemléletessé teszik ezt az összefüggést. Dobjanak tehát a tanulók pl. növekvő távolságra elhelyezett célra. A legkisebb távolságra való dobás esetén elegendő lesz *csupán a kar* dobó mozgása. Amint nő a dobás távolsága — csupán spontán mozgástapasztalatok alapján is — növelik a tanulók a dobószer gyorsításának az útját: először esetleg csak a *váll elfordításával*, majd *hátrahajlással, hátralépéssel* is. Ezzel a megoldással nemcsak az összefüggés felismertetését könnyíthetjük meg, de egyúttal felismertetjük a dobástechnikának azokat a *mozzanatait* (vállfordítás, hátralépés stb.), amelyek révén ez az összefüggés a dobásban megvalósul, kifejezésre jut!

A fentiek világosan mutatják, hogy nemcsak a Tanterv által előírt mozgásanyagot (és az értelemszerűen hozzá kapcsolódó előkészítő, rávezető gyakorlatokat) kell megtervezni, hanem a tapasztalatszerzést, a megértést, de a tanultak alkalmazását szolgáló gyakorlatokat is. A tervezésnek a most részletezett szakasza ugyan még nem kívánja meg feltétlenül a konkrét gyakorlatok megtervezését is, de feladatszerűen már mindenképpen körvonalazandók ebben a szakaszban is.

Nézzük meg ezeket a problémákat egy-két gyakorlati példán:

Magasugrás,

általános iskola 5. osztály

1. A Tanterv ebben az osztályban írja elő az *elugró láb tudatosítását*. Mindenekelőtt azt kell tisztázni, hogy a *magyarázat során* milyen kérdésekre kell kitérni. Ezek a következők:

a) Féllábról történő felugráskor általában ugyanazon lábunkról ugrunk fel. Ez az elugróláb. Hogy ki melyik lábát használja felugrásra, egyéni dolog, az ügyességet nem befolyásolja. (Ez utóbbira azért nem érdektelen rámutatni, mert a „ballábas" jelzőnek pejoratív jelentése is van!)

b) Lehetséges, hogy valaki kétlábas ugró, azaz váltogatva használja a lábát a felugrások alkalmával.

c) Az elugró lábról a felugrás valóban eredményesebb is.

A gyakorlatanyag tervezése (és így a témabontás) szempontjából is két résztémára tagolható ez az anyag:

a) Az első két probléma együttesen oldható meg. A gyakorlatanyagnak olyannak kell lennie, amely készteti a tanulókat arra, hogy mindig az elugró lábukról ugorjanak fel. Ez legalább közepes teljesítményt igénylő ugrások esetében valósul meg. Az alacsony teljesítményt követelő ugrások esetén előfordulhat, hogy a tanulók tetszőleges lábukról ugornak fel (amelyikre éppen „kijön" a lépés).

Ilyen ugrások lehetnek:

— 30—50 cm magas ugrómérce, ugrózsámoly, nagyobb labda vagy más hasonló méretű akadály átugrása.

— Érintőmagasság felett felfüggesztett labda vagy hasonló magasságú tárgy (faág,

lomb, háló stb.) megérintése 3—5 lépés nekifutással, féllábról felugorva.

— Felugrás 2—3 részes ugrószekrényre 3—5 lépés nekifutással, féllábról felugorva stb.

b) A *c)* pontban említett probléma megvilágításához már maximális teljesítményt kívánó ugrások szükségesek. Mindkét lábról végzett ugrások eredményeinek összehasonlítása lehet csak meggyőző.

Ilyen ugrások lehetnek:

— Távolugrás váltogatott lábról történő elugrással. Melyik lábunkról tuduk nagyobbat ugorni?

— Magasugró versenyek merőleges irányú nekifutással (a 4. osztály előírása szerint). Melyik lábról elugorva tudunk magasabbat ugorni?

— Sorozatugrás féllábbal, 3 lépés nekifutással kettes-hármas ugrás ugyanazon lábbal. Melyik lábbal végzett ugrás esetén jutunk távolabb?

2. A következő oktatási feladat *az elugró láb tudatos használatára való nevelés.*

A *magyarázat* alkalmával a tanulóknak arra kell rámutatni, hogy az ugrásfeladatok eredményes megoldása megkívánja, hogy bármely akadály átugrásakor az elugró lábról legyenek képesek felugorni.

A felhasználandó *gyakorlatok* elsősorban azt célozzák, hogy különböző távolságról nekifutva hozzászoktassák a tanulókat ahhoz, hogy az elugró lábukról ugorjanak fel, azaz felbecsüljék a távolságot és lépéshosszukat az elugróhelyhez viszonyítva korrigálják.

Ilyen ugrások lehetnek:

— Kisebb — legfeljebb 30—50 cm magas — akadályok átugrása 8—10 lépés nekifutással. Felugrás az elugró, érkezés a lendítő lábra.

— Távolugrás változó távolságról nekifutva, felugrás mindig az elugró lábról.

— Átfutás egymástól különböző távolságra elhelyezett akadályok felett. Az akadályok előtt felugrás az elugró, leérkezés (és továbbfutás) a lendítő lábra.

— Néhány (3—5) lépés nekifutással felugrás kötélre mászókulcsolásba. (Felugrás féllábról.)

— Ugrások emelt elugróhelyről. Néhány lépés nekifutással fellépés és meredek felugrás zsámolyról, ugrószekrény felső rekeszéről stb.

3. Természetszerűen önálló feladat a magasugrás lépőtechnikájának az *elsajátítása. A magyarázatnak* értelemszerűen ki kell térnie a helyes oldalra való felállásra (az elrugaszkodó lábat figyelembe véve), továbbá az ugrás végrehajtásának a módjára. (3—5 lépés nekifutással, a futómozgásnak megfelelő karlendítéssel felugrás az elugró lábról; a lendítő, majd az elrugaszkodó láb átlendítése a léc felett; talajérés a lendítő lábon.)

Gyakorlatanyaga közvetlenül az ugrástechnika elsajátítását célozza: szükség szerint előkészítő és rávezető gyakorlatok; az ugrás technikájának a gyakorlása (gyakorló ugrások); magasugróversenyek; speciális ugróügyességet fejlesztő gyakorlatok. (Megjegyzendő ez utóbbi feladattal kapcsolatban az, hogy ennek az egész témakörnek az ugrógyakorlatai végső fokon *ezt is* szolgálják!)

4. Végül e tantervi téma utolsó résztémája a *nekifutás helyes iránya. A magyarázat során* arra kell rávilágítani, hogy a túl meredek és a túlzottan kis szögben végzett nekifutás hibás, mert csökkenti az ugrás-teljesítményt. Meredek nekifutás esetén távolról kell elugrani, hogy emelkedéskor le ne verjük a lécet, ezért sok erőt pazarolunk el, amit az ugrás magasságának a növelésére használhatnánk fel. Ellenkező esetben sokáig repülünk a léc felett, így nagyobb a veszély, hogy a lécet az emelkedéskor vagy az ugrás legmagasabb pontján, a leszálló ívben leverjük.

Ezek a problémák az egyéni legnagyobb teljesítmény alkalmával jelentkeznek. *A gyakorlatanyagnak* ezért azt kell példáznia, hogy helytelen irányú nekifutás esetén csökken az egyéni teljesítmény.

Ilyen gyakorlatok lehetnek:

— Magasugrás meredek nekifutással. Az elugrás helyének megfigyeltetése és

összehasonlítása rézsútos, helyes irányú nekifutással végzett ugrás felugróhelyével.

— Magasugrás kis szögben végzett nekifutással, a léc feletti repülés tartamának, („hosszának") megfigyeltetésével.

— Magasugrás közel az egyéni legnagyobb magasságon meredek és kis szögben végzett nekifutással annak megfigyeltetésére, hogy a lécet így könnyebben verik le, mint helyes irányban végzett nekifutás esetén.

A témabontás, az egyes kisebb egységek nem mindig szolgálják közvetlenül valamely készség elsajátítását vagy valamely képesség fejlesztését. Lehet, hogy egyes gyakorlatok csak tapasztalati alapul szolgálnak *egy-egy probléma megértéséhez, egy-egy összefüggés felismertetéséhez.* Ez semmiképpen sem kárbaveszett idő, mert a saját tapasztalatokon alapuló ismeret szilárdabb, tartósabb, másrészt a végzett gyakorlatok végső fokon a tanulók készségeit, képességeit fejlesztik. Ezért a „csupán" demonstrálást célzó gyakorlatokat is többször végeztessük el a tanulókkal, mert a megismertetendő összefüggés éppen esetleg statisztikusan mutatható ki csak, mert nem minden egyes esetben szembetűnő (pl. az, hogy az elugró lábról végzett ugrások mindig eredményesebbek, esetleg csak az ugrások többségére érvényes, de nem minden egyes ugrás lesz tényleg eredményesebb is).

Talajtorna

általános iskola 5. osztály

A talajgyakorlatok anyaga — az atlétikához hasonlóan — ugyancsak egy átfogóbb problémakörbe ágyazott. Ebben az osztályban a gyakorlatelemek befejező és kiinduló helyzetének variálhatósága és ennek a gyakorlatkapcsolásban játszott szerepe áll a középpontban. A Tantervben előírt gyakorlatelemek kiinduló és befejező helyzete nagy mértékben variálható, s ezzel sokrétű lehetőséget nyújt ennek az összefüggésnek a megértésére és alkalmazására. A témabontás három önálló egységet eredményez.

1. Az egyik problémakör a *gyakorlatelemek kiinduló és befejező helyzetének variálhatósága.* A változtathatóság *tudatosítása* az egyes gyakorlatelemek különböző változatainak az elsajátítása révén oldható meg. *A gyakorlatokat* — mint az szokásos is — a legegyszerűbben, a legkönnyebben elsajátítható változatokkal kezdve állítsuk össze. Ilyen gyakorlatok lehetnek pl.:

a) Gurulóátfordulás előre, terpeszállásból — nyújtott ülésbe.

Gurulóátfordulás előre, terpeszállásból — guggolótámaszba.

Gurulóátfordulás előre, guggolótámaszból — nyújtott ülésbe.

Gurulóátfordulás előre, guggolótámaszból — guggolótámaszba stb.

b) Gurulóátfordulás hátra hajlított ülésből — térdelőtámaszba.

Gurulóátfordulás, hátra nyújtott ülésből — térdelőtámaszba.

Gurulóátfordulás hátra, guggolótámaszból — térdelőtámaszba stb.

c) Tarkóállás nyújtott ülésből.

Tarkóállás guggolótámaszból.

Tarkóállás alapállásból (guggolóállás on át).

Amikor a tanulók már kellő jártasságra tettek szert, *önálló feladatként* újabb variációkat is kereshetnek.

2. A másik problémakör a *gyakorlatkapcsolás feltételének* (szabálynak) a megtanítása. Ezzel kapcsolatban azt kell *megvilágítani* a tanulóknak, hogy két gyakorlatelemet akkor lehet folyamatosan, zökkenő nélkül összekapcsolni, ha az egyik elem befejező helyzetéből a másik végrehajtható. *A kiválasztott gyakorlatok* demonstrálják a helyes kapcsolást. Ebben az osztályban a példagyakorlatok ilyen „közvetlen" kapcsolásra mutassanak csak rá, összekötő elemeket ne alkalmazzunk. Az összekötő elemek alkalmazása (a különböző testhelyzetek közötti átmenet érdekében) a 7. osztály anyaga. A gyakorlatkezdés és befejezés is lehetőleg egy mozdulattal történjék. (pl. alapállásból ugrás terpeszállásba vagy ereszkedés guggolótámaszba stb).

Ilyen gyakorlatok lehetnek:

a) Gurulóátfordulás előre, nyújtott ülésbe — nyújtott ülésből gurulóátfordulás hátra, térdelőtámaszba.

b) Gurulóátfordulás előre, nyújtott ülésbe — gurulás hátra tarkóállásba.

c) Gurulóátfordulás hátra, térdelő támaszba — gurulás előre guggolótámaszba stb.

Lehet példát említeni arra is, hogy egyes esetekben a kiinduló és befejező helyzetek összehangolása nem lehetséges, pl.

tarkóállás — ? — gurulóátfordulás előre.

Ne feledkezzünk meg a témakör feldolgozása alkalmával annak az érzékeltetéséről, hogy a folyamatos, zökkenő nélküli gyakorlatkapcsolás nemcsak célszerű, de *szép* is. Az erre való rámutatás minden esetben kívánatos, de különösen nem hanyagolható el a tornában. Ilyen esetben — helytelen kapcsolás bemutatásával — érzékeltessük is.

3. Végül az előbbi két problémakört össze kell kapcsolnunk annak tudatosításával, hogy az egyes gyakorlatelemeket szándékosan variáljuk a szép, folyamatos gyakorlatkapcsolás érdekében (gyakorlatszerkesztés). *A gyakorlatanyag* már ismert elemek variációit tartalmazhatja, de *olyan elrendezésben*, hogy egy meghatározott elemhez kapcsoljuk a már ismerteket megfelelő variációban. Ilyen gyakorlatok lehetnek pl.:

a) Gurulóátfordulás előre, nyújtott ülésbe — gurulóátfordulás hátra.
Gurulóátfordulás előre, nyújtott ülésbe — tarkóállás.

b) Gurulóátfordulás hátra, guggolótámaszba — gurulóátfordulás hátra, guggolótámaszba.
Gurulóátfordulás hátra, guggolótámaszba — gurulóátfordulás előre, nyújtott ülésbe.
Gurulóátfordulás hátra, guggolótámaszba — tarkóállás.

c) A kézállásba fellendülést (segítséggel) is használjuk fel annak szemléltetésére, hogy *csak* olyan gyakorlatelemekhez kapcsolható, melyek guggolótámaszban vagy alapállásban fejeződnek, ill. fejezhetők be. (A kézállás kiinduló helyzetének variálása a képzettségnek ezen a fokán legfeljebb ilyen változatokat tesz lehetővé, ezért a *megelőző* gyakorlatelem befejező helyzetét változtatjuk.)

Egyes témakörök feldolgozása igen jó lehetőséget nyújt *az önálló feladatokra.* Ezzel célszerű minél többet élni, mert aktivizálja a tanulókat és tudásuk is tartósabb lesz. Ilyen feladatok lehetnek?

a) Hányféleképpen kapcsolhatsz össze:
két gurulóátfordulást előre?
két gurulóátfordulást hátra?
gurulóátfordulást előre és hátra?
gurulóátfordulást hátra és tarkóállást?

b) Tanulj meg és mutass be két gyakorlatelemből álló gyakorlatot két kapcsolási változatban!

c) Állíts össze magadnak a tanult gyakorlatelemek felhasználásával összefüggő gyakorlatot és mutasd be! stb.

A felhozott bontási példákkal kapcsolatban végezetül a következőkre szükséges felhívni a figyelmet:

1. Az egyes tantervi témabontások *csak a kisebb egységekre való tagolást példázzák*, a feldolgozás menetének (az oktatási folyamatnak) a megtervezése ezen *túlmenő* probléma.

Ezzel kapcsolatban rá kell mutatni annak szükségességére, hogy már a *tanmenetkészítés* alkalmával elvégezzük az egyes tantervi témák bontását, és legyen elképzelésünk a hozzájuk kapcsolódó gyakorlatok *jellegéről, a gyakorlatanyag összeállításának alapelveiről* (mit kell szemléltetnünk, milyen természetű feladatokat kell a tanulóknak adnunk stb.). Elegendőnek látszik ezért az egyes résztémákat csupán *címszavakban megtervezni a tanmenetben* utalással legfeljebb arra, hogy milyen vonatkozásban kívánunk foglalkozni velük az egyes időszakokban (pl. atlétika esetében az ismétlődő gyakorlás időszakaiban). A felhozott bontási példákat alapul véve a következő címszavakra lehet gondolni:

Magasugrás: Az elugró láb tudatosítása (jelentése, fontossága).

Az elugró láb tudatos használata.

A lépőtechnika.

A nekifutás helyes iránya.

Talajtorna: A gyakorlatelemek kiinduló és befejező helyzetének variálhatósága (gurulóátf. előre, hátra, tarkóállás).

A gyakorlatkapcsolás szabálya.

Gyakorlattervezés (szabályalkalmazás).

A gyakorlatanyag megtervezése, összeválogatása már a tanítási órákra való felkészüléshez sorolható feladat.

2. A gyakorlatanyag összeállítása alkalmával ne csak arra legyünk tekintettel, hogy egyiket vagy másikat gyakorolták-e már a tanulók vagy tudják-e már. Az egyes gyakorlatok (akár atlétikáról, akár tornáról van szó) *elrendezésükben más-más oldalról világíthatják meg a problémát.* Pl. a „gurulóátfordulás előre, nyújtott ülésbe; gurulóátfordulás hátra" elemkapcsolat:

— lehet példa csupán arra, hogy két gyakorlatelem akkor kapcsolható, ha az egyik befejező helyzetéből a másik végrehajtható;

— de lehet példa arra is, hogy a gyakorlatelemeket a kapcsolás érdekében tudatosan, szándékosan variáljuk (gyakorlatszerkesztés), ha egy *olyan példasorban szerepel,* amelyben az előre gurulóátforduláshoz (nyújtott ülésben) kapcsolandó elemek kiinduló helyzetét változtatgatjuk szándékosan, hogy az összekötés folyamatos legyen;

— és előkerülhet ez a kapcsolat úgy is, hogy azt a feladatot adjuk a tanulóknak, hogy az előre és hátra gurulóátfordulást kapcsolják össze többféleképpen. Így ismét egy más szempontból összeállított gyakorlatsorozatba kerül. Ezzel nemcsak újabb és újabb lehetőségek nyílnak az egyes elemek és elemkapcsolatok gyakorlására, hanem egyben *mélyülnek a tanulók ismeretei,* melynek eredményeképpen mind jobban megértik a tanultak lényegét, és fejlődnek készségeik *az ismeretek alkalmazásában is.*

3. Végül fel kell hívni a figyelmet az érvényes tantervek koncepciójával összefüggésben annak szükségességére, hogy *a tanulók teljesítményét sokoldalúan értékeljük.* Talán felesleges rámutatni arra, hogy a magasugrás témabontási példájában érzékelhető tendencia mennyire ellentmond az egyoldalú számszerű teljesítményértékelésnek. De a talajtorna anyagának bontását bemutató példa is ellentmond annak a szokásos eljárásnak, hogy egyes gyakorlatelemek begyakorlása után megtanulnak a tanulók egy összefüggő gyakorlatot, melyet ellenőrző órán bemutatnak. Ezzel kapcsolatban csupán utalni szeretnénk arra, hogy az osztályzás új alapelveinek érvényesítése nagymértékben azzal függ össze, hogy mennyire sikerül az új tantervek koncepcióját a gyakorlati munkában megvalósítani. A fentiek ehhez kívánnak néhány gondolattal hozzájárulni.

Felhívás!

Kérjük olvasóinkat, hogy közlésre szánt cikkeiket gépelve, két példányban küldjék meg a szerkesztőség címére (Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21). — A papírlapnak csak az egyik oldalára, kettes sortávolsággal írjanak. Egy-egy oldalra 30 sort gépeljenek. A sor hossza 66 betűhely. A cikk terjedelme legfeljebb 6—8 gépelt oldal lehet.

A rajzokat, táblázatokat, fényképeket külön mellékletként, megfelelő ábraszöveggel (képaláírással) ellátva küldjék be.

Megfigyeléseim a magasugrás tanításában

NEMCSIK PÁL

Az őszi hónapokban a kedvező időjárás következtében kiváló alkalom nyílt arra, hogy a szabadban elvégezhető mozgásanyagokat elmélyültebb formában dolgozhassuk fel. Nem akadályozott meg bennünket legrégibb ellenségünk, az időjárás abban, hogy az atlétikai mozgásanyag technikáját tökéletesítsük, a tanulók eredményeit fokozzuk.

Már harmadik tanévben oktatunk az új Tanterv és Utasítás szerint. Módunkban állt egy-egy mozgásanyaggal kapcsolatosan saját oktatási körülményeink alapján alkalmazott kísérleteinket ellenőrizni, kijavítani vagy véglegesen alkalmazni azt, ami bevált.

A kísérletezés során szerzett tapasztalataink többek között választ adtak arra is, hogy egy-egy főbb mozgásanyaggal kapcsolatban jól választottuk-e meg a k i e g é s z í t ő t a n t e r v mozgásanyagát.

Ez a foglalkozási anyag döntő mértékben attól függött, hogy az oktatás dologi előfeltételei milyen mértékben biztosítottak. Nem kis szerepe volt annak sem, hogy a nevelő milyen sportág iránt érzett vonzalmat, milyen mozgásformát oktat, gyakoroltat szívesen.

E két tényező kölcsönhatásban van egymással és sok esetben meg is szabja a kiegészítő tanterv anyagát. Egyik objektív karakterű, másik szubjektív. Mindkettő kínálja a lehetőséget a probléma célszerű megoldására.

A pedagógus szabadsága érvényesül tehát abban, hogy mit választ a nevelő a kiegészítő tanterv anyagául. Feltétlen hasznos lesz bármely mozgásanyag, amely benne szerepel a kiegészítő tantervben. De az objektív és szubjektív hatótényezők mellett feltétlenül szem előtt kell tartani egy harmadik meghatározó tényezőt is: a pedagógiai cél érvényesülését. A felszerelésbeli adottság vagy a nevelő által előnyben részesített sportág önmagában még nem biztosítéka annak, hogy érvényesülni fognak a szocialista pedagógia célkitűzései az oktatás során. Ez a körülmény figyelmeztet arra, hogy a kiegészítő tanterv mozgásanyaga sem lehet öncél, hanem a szocialista pedagógiai célkitűzéseink eszközrendszerének egyik komponense. Mint ilyen, a legkülönbözőbb nevelési célok elérésére szolgál: technikai készség fejlesztése, testi, fizikai képességek fokozása, közösségi érzésre nevelés, akaraterő edzése stb.

Mivel az új tantervben az atlétikai mozgásformák között a magasugrás technikai követelményének kérdésében vettem észre a legjelentősebb módosítást, ezért ezt a mozgásanyagot választottam kiegészítő tantervi anyagként az elmúlt évek során. Már három év tapasztalatai gyűlnek össze feljegyzéseimben és ezek a felismerések arra ösztönöznek, hogy elsősorban a magam számára vonjak le bizonyos következtetéseket. Ezekről szeretnék röviden beszámolni a továbbiakban.

a) A magasugrás technikájának problémája az általános iskolában

A tantervi anyag nevelőink előtt jól ismert. Ez az anyag természetesen az ált. isk. 1—8. osztályára vonatkozik. Az eredményes oktatás elképzelhetetlen akkor, ha az ismeretek nem koncentrikusan bővülnek egy-egy mozgásanyaggal kapcsolatosan. Ismernie kell a nevelőnek azt az anyagot, amit a tanulók az iskola alsó osztályaiban megismertek, gyakoroltak, elsajátítottak. Ennek ismeretében végezheti eredményesebben munkáját a felső tagozat osztályaiban.

Különösen a magasugrásnál szembetűnik az a hiányosság, ha a nevelő nem ismeri pontosan az alsó tagozatos tantervi követelményt. Könnyen megtörténhet, hogy rámordul a nevelő az 5. osztályos tanulókra,

mert azok az ugrólécre merőlegesen futnak rá és ugranak át azon. A „mindentudó" nevelő megmutatja, hogy nem onnan kell nekifutni. Erre a tanulók csak azt válaszolják: „De mi így tanultuk!" És kiderül, hogy jól tanulták, csak a nevelőnek kellene jobban ismernie az alsó tagozati testnevelési tantervi anyagot.

De maradjunk az 5. osztály anyagánál, mely alapvető feladatul tűzi ki az elugróláb tudatosítását. Hogy ezt a nevelő tudatosítani tudja, szabad kísérletet engedélyez a tanulóknak.

Mikor ezt tettem, azt tapasztaltam, hogy a leánytanulók merőlegesen futottak az ugróléc vonalára, és lépőtechnikával jutottak át a léc fölött. Ez a jelenség azzal magyarázható, hogy következetesen alkalmazzák korábbi ismereteiket.

Így szokták meg, a nekifutás iránya már tudatos, de az elugróláb és a lépőtechnika tudatosítása későbbi feladat. Igazolása ez annak is, hogy a lépőtechnikának van egyedül létjogosultsága a lányok esetében az ált. iskolában. Hiszen közismerten alkalmas a rugalmasság fejlesztésére, a természetes mozgásformától a legkevésbé tér el — bár eredményessége korlátozott —, a lányok számára a nehézségi fokát tekintve is legalkalmasabb arra, hogy alaptantervi anyagul szolgáljon.

Más a helyzet az 5. o. fiúknál. Ha szabadon kísérletezhetnek az ugrással, nem ugranak merőleges ráfutással középről. Fejlettebb mozgáskészségük az eredményrevezetőbb technikák alkalmazására serkentik őket. Ezeket még nem tanulták, csak próbálkoznak azok alkalmazásával. A fiúk a lépőtechnikával végrehajtott ugrásokat általában 30°-os szög alatti ráfutással hajtják végre. Már tapasztalták azt, hogy eredményesebb ennek az iránynak a megválasztása, mint a merőlegesé. Az a jelenség, hogy guruló-, hasmánt- és ollózótechnikával is ugranak, nyilvánvalóvá teszi a fejlettebb mozgáskészség érvényesülését.

Ezért válik be a tantervben a gurulótechnika alkalmazása kiegészítő tantervi anyagként.

Tapasztalatból tudjuk, hogy felsőbb osztályokban a fiúk nagy előszeretettel alkalmazzák a guruló-mellett a hasmánttechnikát is, annak ellenére, hogy a hasmánttechnika nem szerepel a kiegészítő tantervi anyagban. Sőt ez a technika a 8. osztály esetében kiszorítja a gurulótechnikát és rivalizál a lépőtechnikával.

Felvetődik a kérdés, vajon a kiegészítő tanterv anyagában van-e lehetősége arra a nevelőnek, hogy a fiúk esetében engedélyezze a tantervben jelenleg nem szereplő hasmánttechnika alkalmazását?

Véleményem szerint abban az esetben igen, ha az alaptanterv követelményeiben foglaltak már a tanulók számára túlhaladottak. Amikor már az a pozitívum, ami a lépőtechnikában rejlik, sajátja a tanulóknak. Hiszen bebizonyosodott előtte, hogy mind a hasmánt, mind a gurulótechnika stilizáltabb, összetettebb mozgásformájával, a súlypont előnyösebb elhelyezésével nagyobb eredmények elérésére teszik képessé őket. Van rá eset, hogy magasugró versenyeken spontán kialakult közösséget alkotnak azok a tanulók, akik egyforma stílusban ugranak. Nem vitás, hogy ezekből a guruló- és a hasmánttechnikával ugrók kerülnek ki győztesen a lépőtechnikát alkalmazókkal szemben.

A technikáról sok szót ejthetnénk még, de ez nem férne el jelen beszámolónkban. Végezetül még annyit, hogy nagyon indokolt a koedukált testnevelési óra megszüntetése az ált. isk. felső osztályaiban didaktikai szempontból is. A magasugrás esetében olyan szembetűnő különbözőség áll fenn a technikát illetőleg, különösen a 5. osztályban, amelyben a tanulónál dominánsabb jelenség a mozgásforma utánzással történő elsajátítása. Később, midőn a tudatos elemek kerülnek előtérbe, ez már nem jelent olyan nagy problémát.

b) Az ugrás eredményességéről és az osztályozásról

A tanulókkal szemben nem a számszerű követelmény vezetett arra, hogy a számszerű felmérését elvégezzem. Célom csu-

pán az volt, hogy az eredmények nyilvántartásából kitűnjék, vajon melyik az a legalkalmasabb szint, amelyen egy osztályban lemérhető a technikai készségben beállott változás, tökéletesedés.

Ezt a szintet nemcsak nehéz lenne központilag meghatározni, hanem helytelen is lenne. Ezt a nevelőnek magának lehet és célszerű megállapítani megfigyelései, feljegyzései alapján. Ez a szint változó, függ az osztály átlagos teljesítményeitől, az pedig az osztály testi fejlettségének, az előző évek technikai tökéletesedést célzó gyakorlatok mennyiségének és minőségének a függvénye.

Hogyan alakítom ki a fejlettségi szintre jellemző teljesítményt? Előbb ugróversenyek formájában elvégzem a számszerű felmérést. Kiszámítom az osztály teljesítményátlagát. Ez mindig magasabb, mint amelyet megszabhatok a számonkérés szintjének. Hiszen a fiúk nemcsak lépőtechnikával ugranak, és ezért magasabb teljesítményt is érnek el.

A számonkérés szintjénél figyelembe veszem azt, hogy azon a magasságon a kívánt technikát minden tanuló eredményesen végre tudja hajtani — kivételt képez néhány tanuló, akikről későbbiekben szólok — oly módon, hogy tudatosan figyel a mozgás elemeinek célszerű és eredményes végrehajtására.

A szintek és osztályátlagok évenként változhatnak, miként erre már utaltam. Az ábrán szembetűnő néhány sajátosság, mely általános biológiai és pedagógiai jelenségekre irányítja rá figyelmünket.

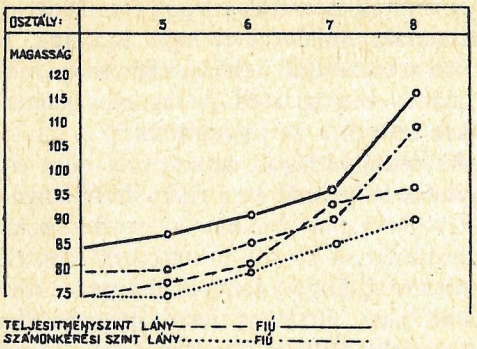
Az osztályátlagok maximuma nem esik egybe a lányoknál és a fiúknál. A lányoknál a 6—7., a fiúknál a 7—8. osztály teljesítményei között mutatkozik meg. Ez is arra utal, hogy a lányoknál a praepubertással járó általános testi megerősödés, fokozottabb fejlődés (izomzat és csontrendszerben realizálódott változás) egy-két évvel korábban következik be, mint a fiúknál. Ily módon hat ki a fizikai adottságban beálló változás az azt demonstráló teljesítményátlag alakulására.

Az is figyelemre méltó, hogy a fiúk teljesítményátlaga a testi fejlődés mellett az eredményesebb technika (guruló, hasmánt) alkalmazásának következtében még rohamosabban emelkedik, mint a lányok esetében.

A számonkérés, „osztályozás" szintje mesterséges jellegű, az átlagos képességű tanulókhoz mért. Nem liberális, nem maximalista, hanem optimális és pedagógiai elvek által meghatározott. Csak így szolgálhat egyrészt a tanulók tudásszintjének reális felmérésére a nevelő számára, másrészt elérhető, ösztönző perspektíva gyanánt minden növendék számára.

Osztály	Létszám	Technika					Mozgásgátlásos	
		lépő		guruló	hasmánt	ollózó		
		fiú	lány	fiú	fiú	fiú	fiú	lány
5/a	28	10	14	1	1	1		1
5/b	28	10	13	3	1			1
6.	34	9	12	5	5		1	2
7.	33	13	8	3	7		1	1
8.	22	9	6		6			1

1. ábra: Alkalmazott technika az ált. isk. tanulók magasugrásánál a borsodnádasdi iskolában 1965/66. tanévben



2. ábra: Kimutatás a tanulók teljesítményszintjéről és a számonkérés szintjének változásáról

c) A mozgásgátlásos tanulókkal való foglalkozásról

A technikai megoszlást tartalmazó táblán feltüntettem azoknak a tanulóknak a számát, akik egy-egy osztályban nem voltak képesek a technika elsajátítására, a számonkérés szintjének teljesítésére. Ezeknek a száma nem nagy, de mégis külön problémát jelent a nevelőnek. Nem mehet tovább érdektelenül egy nevelő sem az ilyen tanulók mellett. Nem vallhatja azt, hogy a gyengébb pusztuljon, hulljon ki a rostán.

Nem hagyhatja magukra a problémás tanulókat egy szocialista gyermekközösségben, és nem függesztheti figyelmét a kiválasztottakra.

Hogy miért nem tud egy ált. iskolás magasat ugrani, erre a bonyolult kérdésre nehéz pontos választ adni. Mindenesetre az okát kell előbb felkutatni, és ezt követően kell külön foglalkozni a nevelőnek ezekkel a tanulókkal.

Lehetnek biológiai rendellenességből fakadó okok éppúgy, mint pszichés alapokra visszavezethető okok. Pl. biológiai jellegű ok a normális testi fejlettségi szinttől való kóros lemaradás, gyermekkori betegségek, kóros elhízás vagy az idegrendszer struktúrájában mutatkozó kisebb-nagyobb hiányosságok. Mindezek képtelenné tehetik a tanulót arra, hogy a magasugrást még a legalacsonyabb szinten is nyilvánosság előtt (osztályközösség vagy a gyakorló téren tartózkodó idegenek előtt) egyáltalán meg is kísérelje.

Nincs szomorúbb látvány, mint az a tanuló, aki köztudottan mozgásgátlásos, és szólítás után nekifutását szégyenkező megtorpanással fejezi be a többi tanuló jóízű nevetésétől kísérve.

Nem feltétlenül biológiai akadályai vannak azonban annak, hogy egyes tanulók csak a kísérletezés stádiumáig jutnak el. A pszihés alapon magyarázható kisebbségi érzés, a kudarctól való félelem olyanokat is visszatarthat az ugrástól, akik normálisan fejlettek. Elég egy pedagógiailag helytelen ösztönzés egy udvarra tévedt nevelőtől, mint pl. „Szamár vagy! Még ezt sem tudod átugrani!" mely nyomot hagy a tanuló érzelemvilágában és gátolhatja őt munkájában.

Ha a nevelő az okot tisztázta azoknál a tanulóknál, akiknél a magasugrási készség erősen korlátozott, célszerű az ilyen tanulókkal a sportköri órákon korrepetálásszerűen foglalkozni. Ha szakszerű a velük való foglalkozás, és kellő mennyiségű előkészítő és célgimnasztikai gyakorlatot tartalmaz, előbb-utóbb ezeknek a tanulóknak a számát minimálisra csökkenthetjük.

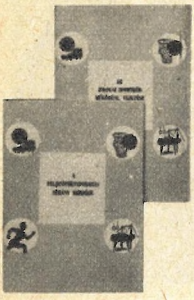
A foglalkozásokat követőleg akkor kapcsoljuk be őket a többi tanulókkal közös gyakorlásba, amikor azok munkáját nem gátolják.

*

Nincs mód arra, hogy ezen a helyen részletezzem egyéb megfigyeléseimet a magasugrással kapcsolatosan (pl. az elugró láb milyen összefüggésben van a távolugrásnál alkalmazott elrugaszkodó lábbal; a testsúly és teljesítmény összefüggéséről; baleseti veszélyek a magasugrás oktatása során.)

Annak bizonyítására elegendő ez a beszámoló, hogy van lehetőségünk egyes mozgásanyaggal kapcsolatos megfigyeléseink összegyűjtésére, a kiegészítő tanterv anyagával éppúgy, mint az alaptantervével. Ezek a megfigyelések színvonalasabbá tehetik munkánkat, mert fokozzák azt a képességüket, amelyet Makarenko a „pedagógus mesterségbeli tudásának" nevez.

Szemle



Sportmódszertan diákoknak...

A középfokú tanintézetek sportköreiben sok tízezer tanuló fiatal ismerkedik meg a különféle sportágak alapjaival, versenyez iskolai vagy magasabb szinten. Több ezerre tehető azoknak a tanulóknak a száma is, akik a testnevelő tanárok irányításával szervezik és rendezik a sportfoglalkozásokat, házi bajnokságokat, túrákat és egyéb sporteseményeket.

Ma már szép számmal vannak olyan pedagógusok is, akik felismerték a testnevelésnek és sportnak egészségfejlesztő és általános nevelő hatását, és szívesen töltik el szabad idejük egy részét a tanulóifjúsággal együtt a természetben vagy éppen valamelyik sportág edzésein, versenyein.

Nem véletlenül hangsúlyozzuk léptennyomon a testnevelő tanárok sportköri irányító tevékenységét! Manapság szinte elképzelhetetlen, hogy a megnövekedett iskolai sportfeladatokat egyedül a testnevelő tanár oldja meg, szervezzen, rendezzen, adminisztráljon. Sok-sok éves, jól bevált gyakorlat, hogy a legrátermettebb tanulók a tanár irányításával, ellenőrzésével képesek „felnőttek módjára" szervezni, rendezni saját, illetve diáktársaik sportéletét.

A diák sportvezetőképző tanfolyamokon — amelyeknek már kialakult rendszere van, és az iskolákban is szép hagyományokkal rendelkeznek — megismerkednek a sportszervezés, a sportköri vezetés alapismereteivel. A megszerzett ismeretek felfrissítését, új ismeretek megszerzését kívánja elősegíteni a Magyar Testnevelési és Sportszövetség Oktatási és Tudományos Osztálya a közelmúltban kiadott „Módszertani Útmutató" füzeteivel.

A sorozat füzetei az iskolai sportköri munka különféle területeit veszik sorra. Megismertetik olvasóikat a sportkör működésével, vezetésének problémáival. Segítséget nyújtanak és példákat említenek a szervezeti élet kialakításához, a sportkörben tisztséget viselőknek feladataik meghatározásához és minél jobb ellátásához.

A kiadásra kerülő füzetek között lesz olyan, amelyik az iskolai tömegsport szervezését, lebonyolítását fogja megkönnyíteni vagy például olyan is, amelyik a természet kedvelőinek fog segítséget nyújtani kirándulásaik, túráik, táborozásaik rendezéséhez.

A szakosztályokban sportoló fiatalok szakmai munkájához nyújt segítséget, — és elsősorban a testnevelő tanárok számára készült, de az oktatással foglalkozók egyaránt nagy hasznát veszik a sorozat „A teljesítményfokozás néhány kérdése" című füzetének. E tanulmány szempontokat ad ahhoz, hogy az iskolai testnevelés és sport — adott lehetőségei mellett — még hasznosabban töltse be feladatát, a testnevelési órák és sportköri foglalkozások pedig a mozgásinger adagolásának kedvezőbb módszere révén növekedjék. A sportkör időszerű gazdasági kérdéseit ismerteti a „Gazdasági útmutató" című füzet, amely segítséget nyújt a helyes pénzgazdálkodáshoz, a sportkör gazdasági ügyeinek intézéséhez. Végül tervezünk egy olyan füzetet is kiadni, amelyikben összegyűjtjük mindazokat a határozatokat és rendeleteket, amelyek a tanulóifjúság iskolai és iskolán kívüli sportolásának feltételeit szabályozzák.

Véleményünk szerint e kiadványok csak akkor fogják céljukat elérni, ha minden középfokú iskolai sportkörben kézről kézre járnak a kis füzetecskék, és minden diák sportaktivista választ kap belőlük a felmerült problémáik megoldásához.

Mezőfy András

Bolgár tudományos kutató magyarországi tanulmányútja

Iván Popov, a szófiai Pedagógiai Tudományos Kutató Intézet munkatársa a közelmúltban részletesen tanulmányozta a magyar iskolai testnevelés és sport tartalmi és szervezeti kereteit. Tanulmányútjának elsődleges célja az általános iskola 1—4. osztályaiban folyó testnevelés tantervi anyagának, azok módszertani feldolgozásának főbb vonásokban való megismerése volt. Ehhez kapcsolódóan Popov elvtárs az 1—4. osztályban tanító nevelők képzését is részletesen tanulmányozta. Az általános iskolai 1—4. osztályok testnevelési koncepciójának jobb megítélése céljából megismerkedett az óvodai testneveléssel és — testnevelési vonatkozásban — az óvónőképzéssel is.

Látogatást végzett és megbeszéléseket folytatott az iskolai testnevelés és sport felsőbb állami és társadalmi szerveinél, a Testnevelési Főiskolán, a Testnevelési Tudományos Kutatóintézet és az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet tudományos munkatársainál.

Iván Popov elvtárs személyében nemcsak a tudományosan jól képzett kartársat ismertük meg, hanem a szenvedélyes kutatót is, aki időt és fáradtságot nem kímélve, már itt-tartózkodása alatt tolmácsi fordítással részletesen megismerte az általa tanulmányozott témák teljes dokumentációs anyagát. Ezért számunkra különösen mértékadók azok a reflexiók, amelyeket a testnevelés vonatkozásában tett.

Megítélése szerint a két ország iskolai testnevelése és sportja, különösen a testnevelési órák tartalmi és szerkezeti vonatkozásaiban, a hasonlóság mellett (a testnevelés előtt álló feladatok) több lényeges eltérést is mutat. Elsősorban a tantárgyi testnevelés érdemjegyeinek a megállapítására vonatkozó elvi álláspontban van nagy különbség. Az órák szerkezeti felépítésében a nálunk tapasztalt nagyfokú rugalmasság (a tartalom által megszabott szerkezeti felépítés változatossága) Bulgáriában még elvileg sem megalapozott.

Rendkívül kedvező benyomást tett Popov elvtársra az iskolai sport tömegesítésének az elsődleges célkitűzése és az arra szolgáló szervezeti és anyagi lehetőségek gazdagsága. Ilyen törekvés Bulgáriában is van, de megközelítőleg sem ilyen hatékony és rendszerezett.

A Spartacus tatai nemzetközi tájékozódási versenyén a bp.-i VIII. Vörösmarty gimnázium csapata a II. helyen végzett, megelőzve több hazai és külföldi csapatot. A fenti képen az I. helyezett svéd csapat (Ulf Hakansson, egyéni győztes, Lars Hammarstrum, Stura Johansson). Az alsó képen a II. helyezett Vörösmarty Gimnázium csapata (Horváth Attila, Kovács Gábor, Kempelen Miklós).

Kozák Lajos felv.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ

№ 2, 1966 г.

Иштван Шош: Обучение физкультуре в классах с совместным обучением 33

д-р Габриелла Секель: Влияние урока физкультуры на дворе на человеческий организм 38

Отто Орос: Олит в связи с активизацией учеников 40

Манфред Шолих: Тренировка по кругу, как организационная, методическая формя тренировки кондиции 42

Лайош Гал: Целесообразное обучение движениям по атлетике 46

Эндре Бурка: Тематическое планирование — разложение учебного материала..... 52

Пал Немчик: Мои наблюдения в области обучения прыжка в высоту 59

СООБЩЕНИЯ

ХРОНИКА

KÖRPERERZIEHUNG

Heft 2/1966.

István Sós : Körpererziehung in den Klassen mit Koedukation 33

Dr. Gabriella Székely : Die Wirkung der Unterrichtsstunde im Freien auf den menschlichen Organismus 38

Otto Orosz : Einige Erfahrungen über die Schüleraktivität 40

Manfred Scholich : Das Kreistraining — eine organisations-methodiche Form des Konditionstrainings 42

Lajos Gaál : Zielgemässer Unterricht der Bewegungen der Athletik 46

Endre Burka : Thematische Planung — Verteilung des Lehrstoffes 52

Pál Nemcsik : Meine Beobachtungen im Unterricht des Hochsprungs 59

MITTEILUNGEN

UMSCHAU

Iván Popov igen elismerően nyilatkozott a látogatott iskolákban tapasztalt testnevelési órák magas színvonaláról. Az órák tartalmi anyaga mindig megegyezett a *Tanterv* tanmenetben feldolgozott anyagának időbeosztásával. Ez a körülmény lehetővé tette számára, hogy az iskolai testnevelés munkáját a tantervi elgondolások következetes megvalósításának a realitásában vizsgálja. Őszinte véleménye szerint a tanítást vezető nevelők nem bemutató órákat tartottak, hanem a rendes napi oktató-nevelő munkájukat végezték a szokott erényekkel és esetleges hiányosságokkal.

A minisztériumban folytatott megbeszélései során tájékoztatást adott a bolgár testnevelési és sportmozgalom elsődleges célkitűzéseiről, s azokról a tudományos kutatásokról, melyek napjainkban a bolgár iskolai testnevelés és sportmunka tudományos alapjait lesznek hivatva megalapozni. Ezek a törekvések elsősorban antropológiai adatfelmérések tapasztalatai alapján, az általános népegészségügy vonatkozásában igényelnek majd következetes, tervszerű, és jól megalapozott iskolai testnevelést.

Reméljük, hogy Iván Popov magyarországi tanulmányútja hozzájárulhat nemcsak a két nemzet tanulóifjúságának magasabb szintű testneveléséhez, hanem ezen túlmenően, a két baráti ország kapcsolatainak további erősítéséhez.

Nyíri János

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1),
vagy bármely postahivatalnál.

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft,
félévre 7,20 Ft.

Csekkszámlaszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán
feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól
kezdve kéri!

Indexszám: 25 110